DẠ DÀY

Bao gồm

Tiêu hóa, khí, bệnh dạ dày, trào ngược dạ dày thực quản, thoát vị hoành, ợ nóng, khó tiêu, loét dạ dày, vi khuẩn HP



KHUYẾN CÁO Y KHOA: Xin lưu ý, những thông tin dưới đây chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm phê duyệt. Các thông tin và quan điểm trong tài liệu không nhằm mục đích chuẩn đoán, điều trị, cứu chữa hoặc phòng chống bệnh. Các nhận định ở đây là quan điểm của người viết và không chính thức được coi là thông tin chính xác hay đánh giá y tế.

Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin và không nhằm mục đích tư vấn y tê. Bởi vì luôn có rủi ro nào đó liên quan đến xuất bản các ấn phẩm thay thế, do vậy tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ tác động bất lợi hoặc hậu quả từ việc sử dụng các gợi ý hoặc phương pháp nêu trong tài liệu.

AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG. NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo

dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại MarkusProducts.com hoặc HealAnything.com

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung.

Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì sự lộn xộn đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước

ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn

dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



DẠ DÀY

Dạ dày đảm nhiệm nhiều chức năng trong cơ thể. Hầu hết mọi người nghĩ mục đích của dạ dày chỉ đơn giản là tiêu hóa thức ăn. Cơ thể được thiết kế thật kỳ diệu, hầu như mọi cơ quan đều có những chức năng khác nhau. Dạ dày có axit giúp phá vỡ cấu trúc và tiêu hóa thức ăn mà chúng ta ăn. Và axit còn có nhiều vai trò khác, ngoài việc tiêu hóa thức ăn.

Đối với Hormone và chất sắt.

Ví dụ, axit dạ dày cần để sản xuất hormone. Chất sắt cần thiết để tế bào hồng cầu vận chuyển oxy. Axit dạ dày (HCL) có vai trò hấp thu các khoáng chất như: sắt, silic và canxi... Và hầu hết mọi người có axit dạ dày quá yếu nên không thể thực hiện việc này.

Đối với da, nếp nhăn và bệnh tim

Bạn có biết nếu không có axit dạ dày, da của bạn sẽ lão hóa? Da đòi hỏi collagen và elastin để săn chắc. Thực tế là toàn bộ cơ thể được kết nối với nhau bởi collagen - từ mạch máu, cơ bắp, dây chằng, gân và các cơ quan. Một trong những thành phần trong cấu trúc chính của collagen là silic. Oxit silic rất cứng. Nó làm cho tre trở nên siêu khỏe như thép và phát triển lên hàng trăm mét. Vì vậy việc tiêu hóa chúng rất khó khăn. Axit dạ dày cần thiết cho việc tạo silic để cơ thể sử dụng chúng và tạo nên collagen. Khi bạn già đi và ăn các loại thực phẩm chế biến không lành mạnh, axit dạ dày yếu đi và kết quả là, xuất hiện các nếp nhăn, cơ và mạch máu yếu.

Hệ thống phòng thủ cho cơ thể

Axit dạ dày là tuyến phòng thủ đầu tiên của cơ thể chống lại vi khuẩn, virus, nấm, mốc và ký sinh trùng. Tất cả những gì ăn vào trong 1 hồ đầy axit, axit này sẽ giết các vi khuẩn. Các thực phẩm trong tự nhiên đa số đều có vi khuẩn và vi sinh vật trong nó. Vi khuẩn trong không khí và trong nước chúng ta uống. Mầm mống và vi khuẩn ở khắp mọi nơi, vì vậy chúng ta được thiết kế rất thông minh , bất cứ thứ gì chúng ta ăn vào đều phải qua axit dạ dày trước, điều này làm cho chúng ta không bị bệnh khi chúng ta ăn thực phẩm sống với nhiều vi khuẩn. Axit giết chết mọi vi khuẩn. Đó là lý do tại sao da của chúng ta cũng hơi chua - nên vi khuẩn trong không khí không làm hại được chúng ta.

NHỮNG CHẤT ẢNH HƯỞNG ĐẾN AXIT DẠ DÀY

Những chất mang tính kiềm là chất làm giảm độ axit. Chúng trung hòa axit trong dạ dày. Điều này làm cho các vi khuẩn nguy hiểm phát triển, như H. Pylori, một trong những căn bệnh phổ biến nhất trong đời sống hiện đại. Hầu hết mọi

người đều có mức axit dạ dày thấp vì tiêu thụ quá nhiều thức ăn ngọt, thức ăn nấu chín và căng thẳng. Axit quá yếu nên không thực hiện tốt chức năng tiêu hóa, điều này dẫn đến chỉ một nửa thức ăn được tiêu hóa, dẫn tới việc tụ khí (hay đánh rắm), phần thức ăn bị thối rữa tạo điều kiện cho sự phát triễn của nấm, ký sinh trùng và cuối cùng là bệnh tật. Axit dạ dày yếu làm cho khuẩn H.Pylori thâm nhập vào dạ dày . Đó là một loại vi khuẩn có hình xoắn ốc khi chúng bám vào thành dạ dày và rất khó đẩy chúng ra. Khuẩn này tạo ra Amoniac - một chất kiềm mạnh khiến acid dạ dày trở nên yếu và thu hút vi khuẩn, virus phát triển. Bạn có nghe nói về nước kiềm chưa? Vi khuẩn tạo ra một chất kiềm để nó có thể phát triển. Người ta thường xuyên nói rằng vi khuẩn không thể sống trong môi trường kiềm. Thật ra là ngược lại. Thử cho vi khuẩn vào môi trường kiềm một lúc và xem những gì xảy ra. Nấm candida thích môi trường kiềm. Axit ngăn không cho nấm Candida phát triển. Một đường ống tiêu hóa khỏe mạnh thì hơi chua. Axit rất quan trọng đối với cơ thể con người. Cơ thể được tạo ra từ amino axit (protein), vitamin B cần thiết và chúng là – pantothenic axit (b5), niacin là axit nicotinic.

Nếu không có nồng độ axit trong dạ dày thích hợp, con người bắt đầu già đi nhanh. Họ bắt đầu lão hóa.

Điều gì làm suy yếu axit dạ dày? Đó là cuộc sống hiện đại, "thức ăn" mà chúng ta ăn uống hàng ngày. (thậm chí đó không phải là thức ăn, mà là chất hóa học được chế biến có mùi vị ngon), hay ăn quá nhiều, thuốc kháng axit, Căng thẳng.

Chu kỳ sống

Cơ thể chúng ta là một hệ sinh thái khép kín. Chúng ta cần vitamin b và c để tạo axit dạ dày, và vitamin B, vitamin C giúp axit dạ dày thực hiện những chức năng của chúng trong cơ thể. Điều này là tự nhiên nếu chúng ta sống và ăn những thức ăn trong thiên nhiên. Nhưng chúng ta không sống như vậy. Chúng ta nấu chín thức ăn, chiên xào, nướng, luộc, sử dụng lò vi sóng, chúng ta làm chết mầm sống khi nấu chín, cộng với việc thêm hóa chất vào để kích thích mùi vị tạo sự ngon miệng cho chúng ta. Chúng ta không thích những chất cay, đắng. Chỉ thích đồ ngọt.

Dạ dày cần những chất đắng để làm việc tốt. Nó cần khoáng chất và vitamin mà chỉ có trong tự nhiên. Giống như bình ắc quy xe của bạn, axit cần nước, một ít muối, chắc chắn các khoáng chất như: kẽm và phân tử khoáng chất được tìm thấy trong thực vật không phải trong bánh quế hay bánh mì.

Ung thư dạ dày chủ yếu nguyên nhân bởi chất béo cao, chế độ ăn ít chất xơ, hút thuốc, uống rượu, ăn thịt, căng thẳng (tạo gánh nặng cho tuyến thượng thận), những chất kiềm như chất kháng axit, nước kiềm...... ký sinh trùng tồn tại trong axit dạ dày thấp.

Những bệnh về dạ dày và các vấn đề tiêu hóa là một dịch bệnh. Thậm chí bệnh tim và tiểu đường là kết quả của những gì chúng ta ăn. Hầu hết tình trạng sức khỏe trong cuộc sống hiện đại được xác định bởi những gì từ miệng chúng ta ăn vào. Nếu cơ thể chúng ta được nạp đúng nhiên liệu, chúng có thể xử lý hầu hết mọi thứ. Có những người ở hiroshima vẫn còn sống cho đến hôm nay, khi bom nguyên tử nổ cách xa một dặm. Làm sao họ có thể sống được? Họ giữ cơ thể mình sạch và ăn rất nhiều rong biển và các thực vật tự nhiên giúp đẩy phóng xạ ra khỏi cơ thể. Người mỹ đang chết ở độ tuổi 30 và 40 do bệnh ung thư bởi vì họ ăn những thứ rác rưởi.

Axit dạ dày rất quan trọng và chúng thực hiện nhiều chức năng. Tất cả các cơ quan trong cơ thể đều liên quan. Nồng độ axit dạ dày thấp sẽ khiến chúng ta bị thiếu máu, làm cho xương giòn hơn, cho phép ký sinh trùng thâm nhập vào cơ thể và thậm chí làm tóc bạc. Không một ai hoàn toàn khỏe mạnh mà có mức axit dạ dày thấp, và hầu hết mọi người đều có axit dạ dày thấp.

Chất béo, protein và căng thẳng là những nguyên nhân giảm nồng độ axit dạ dày (HCL)

Tất nhiên là ăn quá nhiều cũng ảnh hưởng đến nồng độ axit dạ dày. Axit dạ dày không thể tiêu hóa tất cả, vì vậy nó chỉ tiêu hóa một nửa, gây ra hiện tượng thối rữa thức ăn và tụ khí. Hầu như đa số mọi người đều có nồng độ axit thấp, dẫn tới vi khuẩn bắt đầu phát triển. Khuẩn H pylori thải ra amoniac, làm trung hòa axit dạ dày, khiến thức ăn chúng ta ăn vào không được tiêu hóa trọn vẹn, làm cho phần thức ăn chưa được tiêu hóa bị thối rữa, gây nên các vấn đề về sức khỏe. Phần thức ăn thối rữa cũng là thức ăn cho ký sinh trùng, vi khuẩn, nấm mốc và chúng ăn lớp lót trong dạ dày, ruột và các quan nội tạng khác. Không chỉ vậy, chỉ có 1 phần dinh dưỡng được tiêu hóa dẫn tới suy dinh dưỡng, năng lượng thấp, miễn dịch thấp, và lão hóa. Để chống lại điều này, mọi người uống caffeine và chất kích thích để khiến bản thân tỉnh táo, nhưng việc này chỉ làm đốt cháy tuyến thượng thận hơn. Tuyến thượng thận được ưu tiên hấp thu các vitamin C trong cơ thể, dẫn tới tuyến giáp (cần vitamin C) bắt đầu gặp sự cố, kết quả là dẫn tới tăng cân, rối loạn hormone và dẫn đến bệnh ung thư. Axit dạ dày đầy đủ là rất quan trọng. Toàn bộ cơ thể phụ thuộc vào nó để hoạt động tốt. Axit dạ dày là axit hydrochloric (HCL)

Axit dạ dày HCL chủ yếu để tiêu hóa các loại thực vật, không phải thịt. (nồng độ axit dạ dày của chúng ta thấp hơn động vật ăn thịt gấp 10 lần). Nếu bạn không tin điều này - thì xem những loài thú ăn thịt. Chúng không cần nhai thức ăn nhiều. Một số trong chúng nuốt chửng con mồi. Axit dạ dày của chúng mạnh đến mức có thể tiêu hóa lông và xương. Không người nào có thể làm được điều đó. Hãy đọc cuốn " the china study" - một nghiên cứu 20 năm bởi trường đại học Cornell đã cho thấy những gì xảy ra với những người ăn thịt với những người không ăn thịt.

Cơ thể chúng ta được thiết kế ăn rau và trái cây mà không phải lo lắng về vi khuẩn và bọ. Nếu chúng ta khỏe mạnh và ăn đúng, thì mọi thứ đều hoạt động tốt và điều này sẽ giết chết các tác nhân gây bệnh. Nhưng chúng ta ăn không đúng, (chúng ta ăn tinh bột, đường và thịt, căng thẳng) những thức ăn này làm giảm khả năng tạo HCL của dạ dày. Vì vậy, khi bạn nhai những miếng thịt khổng lồ, chúng không được tiêu hóa hết và phần còn lại làm thức ăn cho rất nhiều vi khuẩn và ký sinh trùng

Axit dạ dày được hình thành từ muối (natri clorua). Natri sẽ trở thành natri bicarbonate, và clorua trở thành hydro clorua, chính là axit dạ dày. Chất xúc tác để axit dạ dày là kẽm và vitamin B. Những chất này cũng cần axit dạ dày đủ để hấp thụ chúng. Tạo axit dạ dày là một quá trình methyl hóa, nó yêu cầu phần tử methyl, như là trimethylglycine (TMG).

Nguyên nhân gây ra axit dạ dày thấp (HCL):

- Chất chống axit
- Nước kiềm
- Chất bổ sung canxi
- Ăn nhiều tinh bột (bánh mì, bánh quy, mì ống, ngũ cốc, bất cứ thứ gì được làm từ bột)
- Ăn ngọt quá nhiều (ngay cả ăn nhiều trái cây ngọt)
- Căng thẳng
- Sự suy kiệt
- Tuyến thượng thận
- Ăn thịt, phô mai, sữa, sữa chua, cá, trứng, tất cả các sản phẩm từ động vật
- Chế độ ăn chay thiếu chất
- Không đủ enzyme
- Người bệnh
- Ký sinh trùng-là nguyên nhân phần lớn gây ra thiếu axit dạ dày

Triệu chứng của axit dạ dày thấp:

- Đi toilet thấy màu đỏ sau khi ăn hoặc uống nước ép củ dền
- Uống từ 60-90ml nước ép cỏ lúa mì thấy muốn nôn mửa
- Phân sống
- Không thèm ăn

- Khó tiêu, ợ nóng, tiêu chảy hoặc táo bón
- Dị ứng, dị ứng với thức ăn
- Thực phẩm bổ sung khiến bạn buồn nôn
- Làm suy yếu tuyến thượng thận (dẫn tới dễ căng thẳng, dễ mệt mỏi)
- Cảm giác châm chích ở trực tràng
- Móng tay yếu và nứt
- Viêm khớp
- Đầy hơi, đánh rắm, ợ hơi
- Nhiễm nấm candida và các loại nấm mốc
- Mệt mỏi mãn tính
- Táo bón
- Da khô, miệng khô, môi khô
- Thở hổn hển, hơi thở có mùi amoniac
- Xuất hiện mạch máu đỏ ở má và mũi
- Nhiễm trùng ruột
- Hạ đường huyết
- Rau chỉ tiêu hóa được một phần
-Nhiễm ký sinh trùng
- Bụng nhô ra
- Thấp khớp
- Rụng tóc
- Thiếu sắt

CÁCH KIỂM TRA AXIT DẠ DÀY

Cách nào để kiểm tra axit dạ dày của bạn? Hãy uống 1 ít nước ép củ dền nếu đi đại tiện và tiểu tiện ra màu đỏ kể cả khi màu đỏ nhạt thì nồng độ axit trong dạ dày của bạn ở mức thấp. Hầu hết mọi người nghĩ điều này là bình thường, nhưng không phải vậy.

Cách khác để kiểm tra khuẩn H Pylori có trong dạ dày là đo amoniac trong hơi thở.

Cách tạo ra nhiều axit trong dạ dày (HCL): Không đơn giản là tìm 1 thứ gì đó để "uống"

Bước đầu tiên là dừng những việc làm cho axit dạ dày trở nên thấp hơn (như danh sách ở trên).

Bước thứ 2 là làm sạch những chất bẩn trong dạ dày của bạn.

Làm yếu ký sinh trùng và vi khuẩn bằng cách không cho chúng ăn bất kỳ thức ăn nào (nhịn ăn), sau đó diệt chúng bằng các loại thảo mộc, như thảo mộc ParasiteFree.net của tôi. Sau đó chỉ ăn những thứ vốn thuộc về đường ruột.

ĂN NHỮNG THỨ ÍT NGỌT HƠN (không sử dụng tinh bột và đường tinh chế)

SỬ DỤNG NHIỀU CHẤT CAY VÀ ĐẮNG HƠN (như những thảo mộc cay đắng, cải xoong, rau cúc đắng, MSM..) và những chất tạo axit dạ dày....

Axit dạ dày còn được tạo ra từ muối (muối natri clorua). Natri sẽ biến đổi thành natri bicarbonate, clorua biến thành hydro clorua, chính là axit dạ dày. Vậy bạn cần một ít trong chế độ ăn hàng ngày. Những chất xúc tác tạo ra axit dạ dày là: Kẽm và vitamin B. Ngược lại chúng cũng cần có axit dạ dày để hấp thu chúng. Bạn có thể uống kẽm và vitamin B sau khi ăn và có thể uống thêm giấm táo, điều này sẽ hỗ trợ việc hấp thu của bạn. Liều lượng được đề xuất sử dụng kẽm hàng ngày là 50mg hàng ngày ở buổi ăn chính và vitamin B- 50 hỗn hợp dùng 2 lần 1 ngày với các bữa ăn còn lại.Việc tạo axit dạ dày đòi hỏi phải có một quá trình gọi là methyl hóa, quá trình này đòi hỏi thực phẩm bổ sung. Thực phẩm bổ sung methyl yêu thích của tôi là uống trimethylglycine (TMG), rẻ, an toàn và hiệu quả. Công thức protein của tôi, công thức đêm và công thức năng lượng đều có TMG healanything.com

TMG ***

Trimethylglycine (TMG), được chiết xuất từ lá củ dền. TMG được biết đến là một chất cung cấp Methyl. Quá trình Methyl hóa thực sự là 4000 phản ứng khác nhau trong cơ thể, vì vậy nó có nhiều chức năng hơn ngoài việc tạo axit dạ dày. Liều dùng đề xuất là 3 lần (mỗi lần 500mg) mỗi ngày.

- Kẽm sử dụng 50-75mg 1 ngày cùng với bữa ăn
- Vitamin B (phấn hoa và công thức xanh của tôi chứa nhiều vitamin B)
- Giấm táo giúp tạo axit. Cho vào salad, hay cho 2 muỗng vào nước và uống
- Muối biển celtic
- HISTAMINE - (amino acid) cũng giúp kích thích sản xuất axit
- TAURINE - amino acid giúp tạo ra axit dạ dày

- SINH TỐ XANH mỗi ngày! (Xem sách chữa lành của tôi tại HealYourselfbook.com), HCL được tạo từ muối trong rau

- PHẤN ONG (nguồn vitamin B dồi dào)

- Nước chanh, cam và trái cây thuộc họ cam quýt (ăn trước bữa ăn)

- Nước ép cần tây

- Nước ép gừng

- Rong biển

- Nước ép cải xoăn

TÁI TẠO

Hãy bắt đầu tạo lại tuyến thượng thận với vitamin c, là một chất dinh dưỡng quan trọng đối với tuyến thượng thận. Càng căng thẳng, bạn càng cần nhiều vitamin C hơn. Các loại vitamin C tổng hợp nhân tạo ở dạng bột hoặc viên không có tác dụng (chúng là axit hóa học). Những chất này có chứa tính năng oxy hóa với liều dùng cao, chứ không phải là tính năng chống oxy hóa. Nó không mang lại hiệu quả như nguồn vitamin C thiên nhiên. Nguồn vitamin C tốt nhất là quả lý gai (me rừng), dạng này bạn có thể sử dụng dạng bột khô. Nó là thực phẩm hấp thụ cao. Nguồn khác là lá cây thông, quả camu, quả acerola.

NGUỒN VITAMIN C THỰC SỰ

Không dùng vitamin C tổng hợp mua ở ngoài (chúng là axit hóa học) - dù ở dạng bột hay viên.... Những chất này không ổn định. Nó thật sự tạo ra sự oxy hóa ở liều cao, thay vì là nguồn chống oxy hóa. Nguồn vitamin C tốt nhất là quả lý gai (dạng bột vẫn có tác dụng) hoặc nguồn thảo mộc khác là lá cây thông

Quả tầm xuân, ổi, quả lý gai Ấn Độ, lá cây tầm ma, Hắc mai biển, vỏ và ruột cam chanh cung cấp bioflavonoids. Vitamin C cũng chứa trong các loại trái cây: trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, cherry, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau xanh, ớt đỏ, bông cải xanh. Nguồn vitamin C cao nhất là từ mận Kakadu, một loại rất hiếm ở úc gần như người bình thường không có cơ hội sử dụng. Nó được thu hoạch bởi những người thổ dân và nó có trong công thức Vitamin C của tôi. Nó được thiết kế để trở thành sản phẩm vitamin c tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể mua nó ở markusproducts.com.

Ngoài vitamin C, tuyến thượng thận cũng cần axit pantothenic (vitamin B5), Nguồn tốt nhất là trong công thức XANH của tôi (6000%RDA) MarkusGreens.com

Chỉ ăn thực phẩm tươi sống trong giai đoạn tái tạo lại. Toàn bộ kế hoạch chế độ ăn và lối sống được vạch ra trong sách Heal Yourself 101 của tôi (healyourselfbook.com).

Thảo mộc thích nghi rất tuyệt vời trong việc xây dựng lại tuyến thượng thận. Bằng việc xây dựng lại tuyến thượng thận, bạn cũng sẽ thấy dễ dàng chịu đựng căng thẳng hơn, khi các hormone tiết ra chất làm dịu căng thẳng nhiều hơn. Trong công thức AGE-FREE là nguồn chứa chất thích nghi hiệu quả nhất trên thế giới xem tại đây LiveAgeFree.com.

NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Có thể nói nó gần như có thể chữa được mọi thứ. Là việc bạn không ăn bất kỳ thực phẩm cứng nào, chỉ uống nước và nước ép rau (Không chỉ uống nước trái cây vì chúng chứa quá nhiều đường). Cố gắng thực hiện điều này ít nhất trong 3 ngày cho đến 1 tuần. Nhiều người kiên trì chỉ sử dụng nước ép rau xanh trong nhiều tháng và việc này chữa lành mọi bệnh tật mà bạn biết.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để đào thải độc tố, chất độc và những chất dơ bẩn ra khỏi cơ thể, tạo điều kiện cho cơ thể chữa lành bệnh tật bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục bướu, và những thứ tồi tệ khác phải cạnh tranh lấy chất dinh dưỡng của các cơ quan trong cơ thể, và cơ thể chúng ta chắc chắn sẽ thắng. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng không có protein nào bị mất trong 24 giờ, chỉ có chất béo và những chất cặn bã xấu mất đi. Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ ốm yếu và tạo ra những tế bào khỏe mạnh mới. Đối với việc chống lão hóa, ăn kiêng 24 giờ một tuần, làm đều đặn. Tôi đề nghị bắt đầu việc nhịn ăn từ trưa hôm nay đến trưa mai. Những bản ghi chép của lịch sử và tôn giáo đều nói về sức mạnh chữa bệnh tuyệt vời của người nhịn ăn. Đọc thêm về nhịn ăn trong sách về chế độ ăn và lối sống.

Một số người bị bệnh khi nhịn ăn. Họ là những người thừa cân và cơ thể thực sự nhiễm độc. Khi gan hoạt động quá tải, các độc tố được chuyển thành chất béo và lưu trữ ở đó cho đến khi chúng được gan xử lý. Khi những người này nhịn ăn, cơ thể sẽ phá vỡ chất béo, vì nguồn nhiên liệu và những độc chất lưu trữ tại đây được giải phóng vào trong máu. Nếu điều này xảy ra quá nhanh và người đó không làm sạch ruột của họ để đẩy độc tố ra ngoài, họ sẽ bị nhiễm độc và bị bệnh. Làm sạch ruột rất quan trọng. Đó là bước đầu tiên! Tất cả các chất độc và hợp chất của chúng cần được loại bỏ, mà con đường chính là qua ruột. Bước thứ hai là làm sạch gan bằng cách uống những thảo mộc đắng và để lưỡi của bạn chạm vào chúng. Nếu bạn đang dùng thuốc, hãy tham khảo ý kiến của người hành nghề y tế.

Trẻ em dưới 12 tuổi không được khuyến khích nhịn ăn.

AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người đều có axit dạ dày thấp (HCL). Nó quá yếu để thực hiện chức năng tiêu hóa thực sự, điều này dẫn đến chỉ một nửa thức ăn được tiêu hóa, có nghĩa cơ thể bị dư khí, thực phẩm còn lại bị thối rữa và dẫn đến bệnh tật. (đường sẽ làm cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn) . Phân nửa thực phẩm không tiêu làm cho cơ thể thiếu dinh dưỡng, việc này có nghĩa là chúng ta đang lãng phí và chào đón bệnh tật. Axit dạ dày cũng ngăn ngừa ký sinh trùng, vi khuẩn, virus, nấm, mốc vân vân.... Đó là rào cản phòng thủ của cơ thể. Acid dạ dày cần thiết cho việc hấp thụ sắt, nó giúp hồng cầu vận chuyển oxy. Tất cả đều có liên quan. Axit dạ dày thấp dẫn tới việc thiếu oxy. Nồng độ axit dạ dày có thể trở lại bình thường bằng cách sử dụng sinh tố xanh mỗi ngày, gồm 2/3 các loại lá xanh, phần còn lại là các loại trái cây. Xem sách chế độ ăn uống và lối sống. Uống 2 muỗng giấm với nước vài lần mỗi ngày. Hay ít nhất uống 1 viên HCL nếu bạn quá lười.

Những thứ tốt cho dạ dày

- Probiotics
- Những thực phẩm lên men
- Bắp cải
- Dưa muối bắp cải
- TRI METHYL GLYCINE (TMG) từ củ dền.
- Uống 1 chút axit cùng với bữa ăn của bạn để tăng cường việc hấp thu - Như bột vitamin C thảo dược của tôi. Những thứ này không phải là vitamin C hóa chất , axit citric hay axit malic
- Cải thảo có thể làm giảm nguy cơ ung thư dạ dày xuống phân nửa
- Ăn ít, chia làm nhiều lần - đừng ăn 1 lần quá nhiều
- Giảm caffeine
- Sử dụng tỏi nhiều
- glutathione taurine
- Bơ
- Măng tây
- Bưởi Cam
- Cà chua
- Nhân sâm Siberia, hỗ trợ tuyệt vời cho ung thư dạ dày (có trong công thức AGE-FREE tại LiveAgeFree.com)

- KEO ONG: Thực sự hữu ích đối với bệnh ung thư dạ dày, hàng ngày dùng 300mg

- MAGNESIUM

- GỪNG: kích thích tiêu hoá, làm dịu dạ dày và giúp giảm sự dư khí

- NHÂN SÂM (trong công thức AGE-FREE tại LiveAgeFree.com),

- nước ép bắp cải, cần tây, táo.

AXIT GLUTAMIC ACID - duy trì mức độ đường huyết, là nhân tố chống thiếu máu, được dạ dày tiết ra. Nguồn trong các loại rau: mầm cải Brussel, bắp cải, cần tây, đậu xanh, rau diếp, đu đủ. và có rất nhiều trong công thức Protein. Markusprotein.com.

Axit fulvic

Axit fulvic, shilajit và plankton.

(Từ bùn chảy ra từ núi Himalaya)

Là chất điện phân tự nhiên mạnh nhất, axit electrolyte phục hồi cân bằng điện cho tế bào hư hỏng, trung hòa độc tố và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vài phút. Khi nó chạm vào các gốc tự do với các electron dương hoặc điện cực âm, nó sẽ cung cấp một điện cực trái ngược tương đương để cân bằng hóa các gốc tự do. Axit fulvic tạo khoáng chất bioactive, bioavailable, và hữu cơ. Ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn có nghĩa là tăng trưởng xương và tái tạo mô mới cho những người có những vấn đề về xương. Sự thiếu hụt khoáng chất sẽ làm chúng ta mắc nhiều bệnh hơn, lão hoá, ốm đau và phá hủy cơ thể ta hơn bất kỳ lý do nào khác. Khoáng chất trong trạng thái " đá " tự nhiên là vô dụng với chúng ta, nhưng một khi cây cối hấp thụ và biến đổi chúng, cơ thể chúng ta có thể sử dụng " khoáng chất hữu cơ " này. Axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi vi sinh vật trong đất, cho mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây. Axit Fulvic có các khoáng chất được các tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó cũng hòa tan các tích tụ vôi hóa nhiều năm trong cơ thể chúng ta ở các khớp nối, động mạch và cơ bắp, làm cho chúng ta linh hoạt hơn, dẻo dai và trẻ trung lại.

Axit fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ có thể trung hòa các gốc tự do một cách an toàn, và có lợi cho việc có thể vượt qua hàng rào máu não! Axit fulvic / shilajit tăng năng lượng cốt lõi về sức mạnh tình dục và tinh thần khi bị tàn lụi bởi căng thẳng và lo âu. Việc sử dụng shilajit là để đổi mới sức sống. ý nghĩa tiếng phạn của nó là " chinh phục các ngọn núi và phá tan sự yếu kém" những người uống nó có nhiều năng lượng hơn, giảm thiểu các vấn đề về tiêu hóa, tăng cường khả năng tình dục, bệnh tiểu đường, kháng viêm, giảm cholesterol, bệnh đái tháo

đường, làm giảm béo phì, tăng trí nhớ và nhận thức, giảm dị ứng, giảm stress, nâng chất lượng của cuộc sống, nó dường như xử lý tất cả các loại bệnh.

TAURINE

Taurine có nhiều chức năng trong cơ thể như giúp tăng độ axit trong dạ dày, tạo muối mật, bảo vệ khỏi kim loại nặng và glutamate, ... Taurine giống như glycine, là chất ức chế chất dẫn truyền thần kinh, nên chúng có hiệu quả trong việc giảm lo lắng.

LYCOPENE - chất chống oxy hóa, là chất có từ các loại thực phẩm màu đỏ (Cà chua, dưa hấu, ổi, nho hồng). Một chiến binh chống lại ung thư tuyến tiền liệt, miệng, thực quản, dạ dày, cổ tử cung, và trực tràng mạnh mẽ. Cần một ít chất béo tốt cho sức khỏe để hấp thụ chúng.

GAMMA ORYZANOL (GO) hỗ trợ tốt cho hội chứng ruột kích thích (IBS), hình thành khí và loét.

Diệp Hạ Châu - Thảo mộc thật sự tuyệt vời có nguồn gốc từ Peru. Nó có tính năng chống co thắt và làm giãn cơ. Có thể dùng ở dạng trà, chiết xuất, bột hay viên nang. Không có tác dụng phụ nào từ bất cứ ai ngoại trừ có thể bị chuột rút trong khi thải sỏi. Phụ nữ mai thai có thể dùng được. Liều dùng: 1 - 4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

D-LIMONENE - Có trong lớp vỏ và hạt của trái cây họ cam quýt và các loại gia vị như caraway, dill và bergamot, D-limonene giúp bảo vệ chống ung thư bằng cách tăng tốc độ thải độc gan. Nó cũng giúp ức chế ung thư dạ dày, phổi và ngực. Đó là một trong những nguyên liệu chính trong sản phẩm công thức Ruột.

ĐÔNG Y

Trong đông y, bệnh dạ dày được chẩn đoán dựa trên bấm huyệt - môi trên, ngón chân thứ 2 và ngón thứ 3, ngón tay giữa.

Viền môi phải rõ ràng, nếu không, thì dạ dày yếu ớt, nguyên nhân có thể đến từ việc ăn uống quá nhiều, dẫn đến axit dạ dày yếu.

NATRUM PHOS - natri phosphat - Chức năng là cân bằng độ PH. Sự mất cân bằng PH dẫn tới lưỡi đóng bợn, da ngứa, ợ chua, chán ăn, tiêu chảy và đầy hơi.

NHÂN SÂM - là chất chứa chất thích nghi tốt nhất trong các loại thảo dược (có trong CÔNG THỨC KHÔNG TUỔI AGE-FREE) Nên sử dụng từ vài tháng cho đến 1 năm để đạt hiệu quả cao nhất.

+ Là thảo mộc giúp giảm căng thẳng

+ Tốt cho loét dạ dày do rượu / ngăn thương tổn lớp dạ dày

+ Cân bằng đường huyết giống insulin, kích thích việc loại bỏ đường.

+ Có tính năng chống lão hóa - Chống lại việc lão hóa da và nhăn da.

+ Bảo vệ trước nhồi máu cơ tim và bệnh tim, hạ huyết áp

+ Diệt virus

+ Kích hoạt tế bào miễn dịch

+ Giúp chống lại bức xạ, kim loại nặng, các chất ô nhiễm không khí

+ Hỗ trợ hiệu quả chức năng tâm thần và tâm lý. Cải thiện rõ ràng các chức năng tâm thần, chống trầm cảm

+ Tăng cường trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập được cải thiện

+ Hỗ trợ người mất ngủ

+ Hỗ trợ bệnh nhânAlzheimer

+ Cân bằng hormone và kích thích tình dục cho cả đàn ông và phụ nữ

+ Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt

+ Ở Phụ nữ - giúp bình thường hóa các hóc môn, để chống lại ung thư vú, bệnh nội mạc tử cung, các vấn đề sức khỏe liên quan tới hoc mon.

+ Có chức năng hoạt động giống estrogen là hormon ở phụ nữ

VẤN ĐỀ TIÊU HÓA

(Đây là vấn đề nhức nhối)-

Nào hãy ngồi xuống và đọc những dòng này

Đây là cách mà hệ tiêu hóa làm việc

1. Đầu tiên miệng tiêu hóa thức ăn do enzyme tiền tiêu hóa trong nước bọt. Phải nhai kỹ thức ăn, cho nó thành chất lỏng trước khi nuốt (Bạn có đang làm điều đó không? Đúng rồi?) Bao tử không có răng và phân nữa vấn đề về bao tử nằm ở đây.

2. Thức ăn được trộn với nước bọt trôi qua thực quản đến dạ dày, nó sẽ đi qua cái van 1 chiều gọi là cơ thắt thực quản, sẽ giúp cho việc ngăn ngừa thức ăn trào ngược trở lại khi bạn cử động.

3. Dạ dày có lớp lót nhầy được gọi là axit tiêu hóa. Axit trong dạ dày của chúng ta yếu hơn 10 lần so với loài ăn thịt, vì vậy thịt chúng ta ăn không thực sự được phá vỡ trong dạ dày, nó bắt đầu thối rữa và bốc mùi hôi thối. Vì axit dạ dày không đủ mạnh để tiêu hóa chúng, nó không thể giết những ký sinh trùng và vi khuẩn gây bệnh trong thịt, vì vậy tất cả các loại bệnh thâm nhập vào cơ thể. Đó là

những ký sinh trùng! Hãy suy nghĩ 2 lần trước khi bạn thèm thịt heo hay thịt bò cho buổi tối.

Van ở đáy dạ dày (gọi là van pyloric) được mở ra và phân nửa hỗn hợp thức ăn được tiêu hóa đưa vào khu vực tá tràng của ruột non, nơi mà gan và túi mật tiết ra mật để phân hủy chất béo và tuyến tụy tiết ra dịch để phân hủy tinh bột.

Thức ăn phải được tiêu hóa tại đây (nếu thức ăn là thịt, nó không được tiêu hóa và bắt đầu thối rữa) và những thứ này bắt đầu bám vào 7,6m ruột non, nơi mà chất dinh dưỡng được hấp thụ vào máu và vận chuyển tới gan. Phần lớn thức ăn không được hấp thụ qua ruột - dẫn tới việc chỉ có 1/2 thức ăn được tiêu hóa, phần còn lại là thức ăn mà bạn chưa nhai kỹ. Cuối cùng tạo nên những miếng thịt hôi thối và bẩn thỉu.

Dinh dưỡng là thứ duy nhất mà cơ thể nhận được từ bất cứ thứ gì có thể được hấp thụ qua thành ruột và được lọc bởi gan trước khi nó đi vào mạch máu để chuyển đến nuôi tế bào. Có một thực tế là, bạn có thể ăn rất nhiều đồ ăn nấu chín, và hầu hết chúng được lọc bởi gan (những thứ này làm tắc nghẽn gan) và rất ít dinh dưỡng được hấp thụ vào máu, ngoại trừ một số hoóc môn từ thịt động vật. Vì vậy tế bào có thể bị đói dù bạn ăn một lượng lớn thức ăn.

Quay lại phần thức ăn bị mục rữa.... Cuối cùng chúng có thể làm cho ruột già dài thêm 1,5m (còn được gọi là ruột kết) , đây là nơi hỗn hợp đường, tinh bột cùng với phần thức ăn thối rữa bắt đầu lên men, bắt đầu trở thành thành nấm và ăn vào thành ruột làm suy yếu thành ruột. Khi vitamin C được sử dụng do tuyến thượng thận bị đốt cháy làm cho collagen trong ruột bị yếu đi, và một số nơi trở nên quá yếu, làm cho thức ăn được lưu trữ tại đó - chúng có hình dáng như cái túi hình cầu phồng lên, nơi thức ăn có thể được giữ lại trong nhiều năm, và đôi khi nó nằm đó suốt đời. Sự mục rữa này bắt đầu trở thành nhà cho tất cả các loại ký sinh trùng, vi khuẩn và vi trùng. Thứ này ngày càng được bồi đắp cho đến khi rất ít thức ăn có thể qua đại tràng. Nấm candida mọc ra xúc tu ăn vào thành ruột tạo thành những cái lỗ. Những cái lỗ này làm cho chất độc đi vào máu, đây là nơi bạn từ từ bị đầu độc qua thời gian với chất độc từ các protein chưa tiêu hóa đến estrogen, từ hoocmon động vật đến chất béo và cholesterol và các hóa chất trong thức ăn. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, có thể đó là lý do. Gan của bạn bị quá tải để hỗ trợ và ruột của bạn đầy những cục đá đen tạo thành lớp màng nhầy. Mmmmmn!

Những thứ này được giữ trong ruột, không đơn giản là bạn đi vệ sinh mà có thể tống được tất cả những thứ đó ra ngoài. Hãy nghĩ về ống nước thải dưới ngôi nhà của bạn với 40 năm rác rưởi. Chắc chắn có vài thứ có thể qua được đường ống, nhưng rất nhiều thứ khác còn dính vào trong ống. Một phần bánh pizza phô mai mà anh đã ăn 6 năm trước vẫn nằm ở trong ruột anh. Và như một chiếc xe tải rác, nó có mùi hôi thối!

Khi bạn đi vệ sinh và kêu lên "ôi mùi kinh khủng", bạn có tự hỏi lý do tại sao không.

Tôi sẽ giải thích một quá trình huy hoàng này để bạn hiểu là tại sao đơn giản là uống 1 viên thuốc sủi bọt làm cho bạn cảm thấy tốt hơn, hoặc uống một ít vitamin C sẽ làm bạn khỏe mạnh.

Cơ thể chúng ta được thiết kế để hoạt động theo một cách nhất định, và nếu chúng ta không đối xử đúng đắn với cơ thể, hoặc không cung cấp đúng nhiên liệu để nó hoạt động, nó bắt đầu yếu đi.

Ok. vậy hãy bắt đầu với những thức ăn tốt khỏe mạnh cho cơ thể của chúng ta (chúng được tìm thấy dưới dạng tự nhiên). Đọc và làm theo sách "Heal Yourself 101" HealYourselfbook.com

Những gì xảy ra trước khi và sau khi thức ăn vào dạ dày đều ảnh hưởng đến dạ dày, tất cả đều có liên quan. Một trong những yếu tố quan trọng nhất sau khi vào dạ dày là.....

VI KHUẨN ĐƯỜNG RUỘT-Bí mật cuộc sống

Một trong những điều quan trọng nhất đối với cuộc sống là mức độ probiotic trong cơ thể chúng ta. Đây là những vi khuẩn " tốt " giúp tiêu hóa thức ăn và tiêu diệt những kẻ " xấu " như: nấm candida albicans, một loại men xâm lược biến thành nấm candida albicans và ăn cơ thể. Khi ăn đường, bánh mì, mì ống hoặc bất cứ thứ gì làm từ tinh bột, chúng nuôi dưỡng men candida, làm cho nó phát triển áp đảo những lợi khuẩn, dẫn đến hầu hết các vấn đề về sức khỏe như: loét, viêm ruột kết, IBS, ung thư dạ dày và ruột, những vấn đề về phổi, năng lượng và vấn đề về sinh sản, Thậm chí những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như: tự kỷ, rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt, trầm cảm, chứng khó đọc, dyspraxia và nhiều hơn nữa.... Nhiều người đã đảo ngược tình trạng trên bằng cách dừng ăn những sản phẩm tinh bột: lúa mì, mì ống, pizza, đường tinh luyện, tất cả các sản phẩm động vật bao gồm cả sữa, trứng, phô mai, bơ, sữa chua. Cùng với thực hiện việc làm sạch Heal Yourself 101. Những vi khuẩn " xấu " khiến bạn thèm những thực phẩm mà giúp chúng phát triển mạnh mẽ. Thèm thực phẩm thông thường tệ hơn nghiện rượu và nghiện thuốc và dẫn đến việc làm cho bạn cảm thấy khó chịu khi không ăn những món có lợi cho kẻ "xấu", giống như nghiện rượu hoặc nghiện ma túy. Ăn lúa mì, cơm, ngũ cốc khiến cho não bị mơ hồ, mệt mỏi, ốm yếu, cáu kỉnh, lười biếng, nói thẳng ra là bị dơ bẩn, bệnh PMS hay thậm chí là bệnh tâm thần. Thật đáng buồn khi nghĩ đến bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ bởi vì sự bất ổn về mặt cảm xúc, nguyên nhân từ các chất hóa học trong não bộ, từ thức ăn bạn bị nghiện ăn vào. Có người thậm chí còn bị co giật bởi những thực phẩm này. Khi họ ngừng ăn những thực phẩm này, họ dịu đi, tinh thần trở nên rõ ràng hơn, giảm cân, lấy lại nhiều

năng lượng hơn, và không có các bệnh về tiêu hoá, các bệnh về thở hoặc các vấn đề về sức khỏe khác.

Bạn có biết các probiotic trong ruột của bạn chiếm đến 2/3 hệ miễn dịch.

Probiotic giúp:

- Thải các thứ độc hại trong cơ thể ra ngoài, như kim loại nặng
- Loại bỏ estrogens và xenoestrogens
- Làm sạch đường tiêu hóa
- Giảm cân và giữ cho bạn mảnh mai
- Tiêu trừ bệnh tật, thậm chí là bệnh ung thư
- Điều chỉnh và cân bằng đường huyết
- Khắc phục bệnh tiểu đường
- Tăng sản xuất vitamin, như là b12, một trong những vitamin quan trọng nhất
- Chiết xuất và đồng hóa chất dinh dưỡng từ thực phẩm nhiều hơn.

Điều quan trọng cần lưu ý là probiotic rất tốt để chiết xuất nhiều chất trong thức ăn, như vitamin, khoáng chất và phytochemicals, cùng với calo - gồm calo trong thức ăn không tốt, điều này có nghĩa là những người ăn những thức ăn độc hại sẽ trở nên béo hơn, bởi vì probiotic cũng giúp tiêu hóa những thức ăn này. Bạn không thể gian lận! Hãy cho các chiến binh của bạn dùng nhiên liệu của chúng và chúng sẽ chiến đấu vì bạn chống lại bất kỳ bệnh tật nào và giúp cho bạn mạnh mẽ.

LỢI KHUẨN VÀ HẠI KHUẨN

Một nghiên cứu trên tạp chí Nature đã phát hiện ra rằng khi người ta chuyển từ chế độ ăn bình thường sang chế độ ăn gồm: thịt và pho mát, ngay lập tức có sự gia tăng vi khuẩn bilophila, một loại vi khuẩn có liên quan đến viêm ruột kết. Nhưng ở chế độ ăn thực vật giúp làm giảm vi khuẩn xấu khiến bạn bị bệnh.

Hại khuẩn làm bạn bệnh, uể oải và béo phì, nó làm tăng sự thèm ăn của bạn, khiến bạn ăn nhiều hơn.

Lợi khuẩn giúp bạn gầy và khỏe mạnh

Các nghiên cứu đã cho thấy những thay đổi trong hệ thực vật đường ruột có thể làm tăng tốc độ hấp thụ acid béo và các carbohydrate, và tăng lượng lưu trữ calo như chất béo. Điều này có nghĩa là một người có một hệ thực vật đường ruột xấu có thể ăn cùng một lượng thức ăn với một người có hệ thực vật đường ruột khỏe mạnh, thì chúng chiết xuất nhiều calo hơn và dẫn tới béo phì.

Trong một thí nghiệm, họ chuyển hệ thực vật đường ruột từ chuột béo sang chuột gầy, và chuột gầy trở nên béo.

Những con bọ xấu trong ruột có thể làm tăng sản lượng insulin dẫn đến kháng insulin.

Trẻ em không được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ cùng với hệ thực vật đường ruột xấu có thể dẫn đến thừa cân, thừa cân dẫn tới việc làm hỏng ruột, dẫn đến bệnh đái tháo đường, bệnh béo phì, và những bệnh tự miễn dịch như: viêm tuyến giáp mạn tính, IBS, Bệnh viêm ruột crohn, bệnh tim, ung thư... Sự gia tăng này trực tiếp liên quan tới các nhân tố phá hoại hệ thực vật đường ruột và các chất như:

- Kháng sinh và các loại thuốc khác như thuốc điều khiển sinh nở và NSAIDs,

- Chế độ ăn có hàm lượng cao các tinh bột, đường và thực phẩm chế biến khác.

- Chất béo từ các sản phẩm động vật làm cản trở cơ quan cảm nhận insulin dẫn đến đường huyết cao, nếu ở chế độ ăn ít chất xơ.

- Những thực phẩm chứa độc tố: lúa mì, cơm và dầu công nghiệp gây ra

- Những căng thẳng mãn tính

PROBIOTIC CHÍNH LÀ QUÂN ĐỘI CỦA BẠN, HÃY CHỌN LỰA KHÔN NGOAN!

Hãy nghĩ về vi khuẩn đường ruột như những chiến binh nhỏ, làm việc chăm chỉ để xây dựng đế chế của bạn và bảo vệ bạn khỏi kẻ thù. Đội quân chúng ta có lớn tới cỡ nào? Chúng tôi có hơn 2kg vi khuẩn trong ruột - 100 nghìn tỷ vi sinh vật. Ruột của bạn có lượng vi khuẩn nhiều gấp 10 lần so với tất cả các tế bào của con người trong toàn bộ cơ thể. (Chúng nhỏ hơn nhiều so với tế bào người nên chúng chỉ chiếm khoảng 2% khối lượng cơ thể của chúng ta). Chúng ta phần vi khuẩn nhiều hơn phần người. Hai phần ba chất thải của bạn thậm chí không phải là của bạn. Loại thực phẩm bạn ăn quyết định loại quân đội bạn có. Một chế độ ăn toàn thực vật giàu chất xơ cung cấp cho bạn những chiến binh tốt giúp bạn gầy và khỏe mạnh ... trong khi đó chế độ ăn bánh mì, thịt, sữa và đường tinh luyện sẽ nuôi một loại quân đội khác - chống lại bạn và cướp sinh mạng của bạn. Điều quan trọng là có hàng tỷ binh sĩ chiến đấu VÌ BẠN, không chống lại bạn! Bạn cần những người trung thành, không phải kẻ phản bội.

TẠI SAO THỰC HIỆN THÁO THỤT LẠI TỐT ĐỐI VỚI PROBIOTICS - bởi vì nó giúp cài đặt lại tất cả mọi thứ và thậm chí cả sân chơi bởi vì ở nhiều người (đặc biệt là những người ăn những thứ họ không nên) ... hại khuẩn vượt trội hơn lợi khuẩn. Bạn không muốn dùng thuốc kháng sinh vì nó sẽ tiêu diệt cả lợi khuẩn. Nếu hại khuẩn vượt trội so với lợi khuẩn, việc tháo thụt sẽ rửa sạch một số lượng lớn

những hại khuẩn và thậm chí là sân chơi một lần nữa. Hướng dẫn về cách tháo thụt trong sách điện tử miễn phí của tôi Heal Yourself 101, và trong video enemas101.com

Bây giờ, tùy thuộc vào bạn, chỉ đưa thức ăn thực vật giàu chất xơ tự nhiên sạch vào cơ thể để lợi khuẩn có thể sinh sôi nảy nở và phát triển mạnh trở lại. Hãy nhớ rằng - những gì bạn ăn sẽ quyết định vi khuẩn nào phát triển nhiều hơn trong ruột bạn – lợi khuẩn hay hại khuẩn.

Hầu hết các probiotic trong siêu thị không có tác dụng gì nhiều - chúng có chứa các loài Lactobacillus hoặc Bifidobacterium. Những loài này chuyên tiêu hóa sữa nhưng chúng vô dụng trước các bệnh đường ruột nghiêm trọng hơn do nhiễm trùng mãn tính. Điều đó cũng không có nghĩa gì nhiều nếu nói rằng SÁU TỶ - sáu tỷ loại xấu là vô giá trị. Ngoài ra, có một ngàn chủng vi khuẩn khác nhau trong ruột - và mỗi loại hoạt động khác nhau. Bạn cần một công thức với càng nhiều chủng khác nhau càng tốt - không phải Lacto và Bifido vì không có tác dụng gì nhiều. Đáng lẽ bạn không nên tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, vì đường lactose ăn probiotic – vô ích. Một trong những chủng bạn muốn tìm là Bacteroides spp. , đó là vi khuẩn hội sinh nhất, với Bacteroides Uniformis là phổ biến nhất trong tất cả. Bạn muốn có càng nhiều giống càng tốt (càng nhiều "chuyên gia" trong quân đội của bạn thì càng tốt).

Vì vậy, hãy đặt mua kefir cho bạn hoặc chạy nhanh, đừng chỉ đi bộ đến cửa hàng y tế gần bạn nhất và mua một đội quân PROBIOTICS. Sự lựa chọn tốt nhất là loại chất lỏng vì đây là môi trường sống của các sinh vật, được đóng gói với một ít thức ăn để giữ cho chúng sống. Viên nang khô rất đáng nghi. Ai biết được chúng đã ở trên kệ bao lâu, nghẹt thở trong những viên nang nhỏ bé đó. Nếu không có lựa chọn nào khác, sau đó lấy bột khô, nhưng hãy thử và làm ướt. Khi lấy loại chất lỏng, hãy cố gắng lấy loại không sữa (đậu nành hoặc nước dừa) là một loại probiotic khác. Bạn thậm chí có thể tự trồng bằng cách mua hạt kefir KEFIR hoặc mẫu thử trên mạng hoặc tại các cửa hàng y tế. Hãy ăn nhiều THỰC PHẨM LÊN MEN như kefir, miso, tempeh, dưa cải bắp, v.v. và chế độ ăn giàu chất xơ thực vật để nuôi hệ thực vật. Bạn CẦN nhiều lợi khuẩn hơn trong hệ thống của bạn! KHÔNG ăn sữa chua động vật - nó không có gì ngoài chất béo, đường và hormone động vật. Các probiotic mà họ đặt vào đó đã chết - nếu không, chúng sẽ phát triển, mở rộng, tạo khí và các hộp đựng sẽ phát nổ. Hãy tránh xa sữa chua. Hãy tự làm riêng cho mình từ dừa hoặc một vài thứ khác. Tôi có một video về cách làm tại MarkusNews.com.

Xin lưu ý rằng hầu hết các probiotics mà bạn nuốt vào có thể sẽ bị giết trong axit dạ dày, vì vậy hãy uống chúng vào buổi sáng hoặc tối muộn khi axit dạ dày yếu, và uống chúng với nhiều nước để làm loãng axit dạ dày. Để tăng probiotic

trong ruột của bạn, tốt nhất bạn chỉ cần cho ăn những thứ đã có sẵn và giúp chúng phát triển. Nguồn thực phẩm chính của chúng là CHẤT XƠ. Đây được gọi là PREBIOTIC.

CHẤT XƠ

CHẤT XƠ. Chất xơ là gì? Chất xơ là một carbohydrate khó tiêu rất cần thiết cho tiêu hóa bình thường. Trái cây, rau và thực phẩm ngũ cốc thường có nhiều chất xơ hòa tan và không hòa tan, mặc dù một số loại thực phẩm có nhiều loại này hơn loại kia. Gạo lứt đặc biệt có nhiều chất xơ không hòa tan, giúp giảm táo bón và giữ cho ruột của bạn chuyển động. Không có chất xơ trong thịt, sữa, phô mai, trứng hoặc cá.

Chất hòa tan và không hòa tan Chất xơ hòa tan và không hòa tan hoạt động khác nhau trong ruột của bạn, nhưng cả hai loại đều có lợi như nhau. Chất xơ hòa tan làm chậm quá trình tiêu hóa. Nó liên kết với nước và tạo ra bùn di chuyển chậm. Chất này di chuyển chậm qua ruột của bạn và cho phép vitamin và khoáng chất hấp thụ trước khi ra khỏi cơ thể. Chất xơ không hòa tan tăng tốc độ tiêu hóa. Nó đi qua cơ thể bạn không bị ảnh hưởng, không tiêu hóa hoặc phá vỡ, và tạo ra một khối phân mềm cồng kềnh, giúp bạn dễ dàng thải ra ngoài.

Hãy nghĩ về nó là hòa tan = HÒA TAN, TRỞ THÀNH CHẤT BẦY NHẦY, (làm chậm quá trình tiêu hóa), ví dụ: Yến mạch, đậu, trái cây và táo có lượng chất xơ hòa tan cao hơn.

Không hòa tan = KHÔNG BỊ HÒA TAN (đẩy mọi thứ theo) Ví dụ: ngũ cốc nguyên cám, cám và hầu hết các loại rau đều giàu chất xơ không hòa tan. Vỏ trấu cứng bên ngoài của gạo lứt không bị phá vỡ trong đường tiêu hóa của bạn, biến nó trở thành một nguồn chất xơ không hòa tan tốt. Nó giống như một cây chổi bên trong đường ruột.

Được chứng minh là có nhiều chất xơ Hạt chia có nhiều chất xơ hơn hạt lanh. Cho 1 ít hạt chia vào ly nước để 5 phút, nó sẽ tạo thành hỗn hợp sệt. Làm món bánh pudding cho bữa sáng ngon tuyệt. Chất xơ trong hạt chia rất tốt vì nhiều lý do:

- Kéo cholesterol ra khỏi cơ thể - Ngăn chặn các thành phần có hại ở lại trong ruột và hấp thụ - Hấp thụ nước từ cơ thể, do đó làm cho phân dễ đi qua với ít nỗ lực hơn - Giảm táo bón, trĩ, - Làm cho bạn cảm thấy no nên bạn ăn ít hơn, giảm cân – Tăng tốc độ vận chuyển thực phẩm ra khỏi cơ thể - Giảm nguy cơ mắc bệnh tim - Giảm nguy cơ ung thư - Có thể giúp ích với ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư tử cung - Giúp điều chỉnh lượng đường trong máu, ngăn ngừa bệnh tiểu đường - Duy trì trọng lượng cơ thể thích hợp - Giúp tăng sản xuất vitamin trong đại tràng của chúng ta, bao gồm B12 (khối vi khuẩn!)

Tôi có một sản phẩm chất xơ prebiotic tuyệt vời mà bạn có thể nhận được tại MarkusFiber.com.

THỰC PHẨM NÊN CÓ CHẤT XƠ. Cho đến gần đây, thực phẩm có nghĩa là chất xơ (thực phẩm thực vật). Lượng thức ăn có nghĩa là lượng CHẤT XƠ, khiến vi khuẩn đường ruột rất vui, tạo ra các axit béo chuỗi ngắn kích hoạt các thụ thể bề mặt tế bào giải phóng một loạt các hoocmon điều chỉnh giảm cơn đói của chúng ta để chúng ta ăn ít hơn, vì vậy nếu chúng ta ăn ít hơn, thì sẽ có ít chất xơ trong ruột của chúng ta, do đó ít hormone được giải phóng, làm tăng sự thèm ăn của chúng ta để chúng ta đói và chúng ta muốn ăn. (chu kỳ bắt đầu lại) Nếu chúng ta không có chế độ ăn nhiều chất xơ, thì chúng ta sẽ tiếp tục nhận được tín hiệu ĂN ĂN ĂN KHÔNG NGỪNG do đó người Mỹ béo. Những người không ăn đủ trăm gram chất xơ mỗi ngày luôn đói. Chúng ta cần chất xơ! Một cách tuyệt vời để cảm thấy no, ăn ít hơn và giảm cân đơn giản là ăn nhiều chất xơ và thực phẩm giàu chất xơ! (bằng cách này cũng giúp loại bỏ cholesterol, estrogen sản xuất chất béo và những thứ xấu khác ở đó)

ĐẦY HƠI VÀ KHÍ GAS TỪ CHẤT XƠ Một số người có thể bị đầy hơi và khí gas vì độc tố được thải ra khỏi cơ thể. Một số khí là chỉ là một sản phẩm phụ tạm thời. Hãy nhớ rằng - bạn có hai mươi tỷ sinh vật đang nhai ở dưới đó, ăn, tiêu hóa và ... ờ ... ợ, xì hơi và ị là kết quả của điều đó. Đó là một phần bình thường của quá trình, nhưng chỉ là tạm thời. Kiên nhẫn, men tiêu hóa, dầu bạc hà và cây yucca có thể giúp ích.

Một số trường hợp đầy hơi và khí là do những thứ chúng ta không nên ăn, như sữa, sản phẩm có đường và protein mà cơ thể chúng ta không thể xử lý, như trứng và gluten. Thực phẩm nhiều chất xơ có thể gây đầy hơi và khí: Đậu, đậu lăng, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, bông cải xanh, súp lơ, bắp cải, cải brussels, hành tây, tỏi, táo, xylitol. Những thực phẩm này thực sự có thể trầm trọng hơn với những người mắc IBS hoặc Crohns, vì vậy nếu bạn bị các bệnh đó, bạn có thể phải tránh những thực phẩm đó cho đến khi bạn khỏe hơn ... nhưng hãy sử dụng PROBIOTIC và thực phẩm lên men như dưa cải Đức sauerkraut, kefir, v.v ... Hãy tránh xa những thứ có vị ngọt như nấm thủy sâm. Nếu nó có vị ngọt, đừng uống - nó sẽ nuôi nấm candida, ung thư, v.v. Hãy để nó ở ngoài, mở nắp trong một hoặc hai ngày. Kefir và thực phẩm lên men cần có vị CHUA, không ngọt. Hãy vượt qua sự hấp dẫn của những thứ ngọt ngào - đó là thứ khiến bạn gặp rắc rối ngay từ đầu!

Đôi khi đầy hơi và tạo khí chỉ đơn giản là ăn quá nhiều. Nên ăn từng phần nhỏ hơn. Những người luôn có cảm giác đói có lẽ là không bổ sung đủ chất xơ. Họ cứ tiếp tục ăn và trở nên thừa cân.

PROBIOTIC

Probiotic đến từ đâu? Trong tự nhiên, chúng ta chỉ cần nhặt một thứ gì đó từ một bụi cây hoặc ra khỏi mặt đất và ăn nó mà không cần rửa. Có rất nhiều sinh vật có ích trong đất mà chúng ta cần. Nhưng thực phẩm của chúng ta đã được rửa, phun và xử lý rất nhiều, có rất ít sinh vật khỏe mạnh còn sót lại trên đó. Vì vậy, nếu bạn không có khu vườn của riêng mình hoặc không ở gần thiên nhiên, thì bây giờ bạn thực sự phải MUA các sinh vật sống trong đất tại một cửa hàng với nhiều tiền. Cố lên! Nhưng bạn hãy tới đó. Đó là một dạng khác của probiotic và bạn càng nhận được nhiều thì càng tốt.

Tất nhiên, chỉ đơn giản là uống SBO, men vi sinh và Kefir sẽ không giúp ích nhiều nếu bạn tiếp tục ăn các loại thực phẩm nuôi nấm và nấm men - bởi vì hãy nhớ rằng - Nấm mạnh hơn vi khuẩn rất nhiều.

CÁI GÌ GIẾT CHẾT PROBIOTICS?

Kháng sinh giết chết probiotic. Ngay cả khi bạn không dùng thuốc kháng sinh, bạn vẫn có thể nhiễm kháng sinh nếu bạn ăn thịt và các sản phẩm từ động vật như sữa, phô mai, sữa chua, trứng và cá ... vì chúng chứa đầy kháng sinh. Ngay cả những động vật được cho ăn cỏ hữu cơ cũng được cho kháng sinh tự nhiên. Bạn sẽ ngạc nhiên về những gì chúng nhận được với. Ngày càng có nhiều cá được nuôi và TẤT CẢ chúng đều cần thuốc kháng sinh nếu không chúng sẽ chết trong những điều kiện chật chội đó. Các sản phẩm động vật có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol rất cao làm tắc nghẽn các tế bào của bạn, bao gồm các thụ thể insulin dẫn đến bệnh tiểu đường và cuối cùng là ung thư. Chất béo động vật cũng hấp thụ và giữ độc tố từ các loại hạt GMO rẻ tiền mà chúng được cho ăn, nước ô nhiễm độc hại mà chúng phải uống, xenoestrogen và kim loại nặng, hiện nay có trong tất cả các loại cá. Ngoài ra, nếu bạn ăn bánh mì, mì ống, pizza, bánh ngọt hoặc bất kỳ loại đường tinh chế nào, thì bạn đang cho nấm candida và men ăn làm chế ngự lợi khuẩn của bạn, khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Những gì bạn ăn sẽ quyết định loại vi khuẩn nào trở nên chiếm ưu thế trong đường ruột của bạn – vi khuẩn có lợi hay vi khuẩn có hại. Sự lựa chọn xảy ra khi bạn quyết định ăn gì. Hãy chọn khôn ngoan. Nó sẽ xác định bạn mạnh khỏe hay suy sụp.

Sự thật thú vị: Vỏ chuối là một loại thực phẩm chứa nhiều probiotic và chúng giúp cơ thể giải độc

NHỮNG THỨ KHÁC GIÚP ÍCH CHO VIỆC TIÊU HÓA

ENZYMES giúp phá vỡ và tiêu hóa thức ăn của bạn. Nếu bạn đang đi ăn tiệm và biết rằng bạn sẽ ăn thứ gì đó bạn không nên ăn, hãy uống một ít enzym. “Sẽ ổn nếu thỉnh thoảng uống thứ đó một lần, không được uống thường xuyên, kẻo cơ thể bạn cũng sẽ ngừng tự sản xuất.

*** GỪNG *** - TUYỆT VỜI cho bất cứ điều gì liên quan đến tiêu hóa. Đó là một chất kích thích giúp dịch tiêu hóa hoạt động, giúp lưu thông, thậm chí giúp thận. Tuyệt vời cho buồn nôn, say tàu xe (giữ thức ăn di chuyển theo hướng xuống) Tốt cho đau bụng, khó tiêu, ợ nóng, chuột rút tiêu hóa và đường ruột, khó tiêu, cải thiện sự thèm ăn, ngừng nôn và chống lại vi khuẩn.

KẼM giúp tiêu hóa. 50 mg với thức ăn, không phải khi bụng đói hoặc bạn sẽ cảm thấy buồn nôn. BẠC HÀ rất tốt để giúp tiêu hóa và các vấn đề về dạ dày. KHÔNG phải kẹo bạc hà hoặc bất cứ thứ gì có đường! Ý tôi là dầu bạc hà hoặc trà bạc hà

DƯA CẢI ĐỨC SAUERKRAUT tuyệt vời vì nó được tiêu hóa trước, cải thiện tiêu hóa, giúp phá vỡ các protein xấu. Ngoài ra nhiều vitamin A, C, D, kali, canxi, selen, kẽm, sắt. giúp tiêu hóa và ngăn ngừa viêm loét. Cho một ít vào salad và thức ăn của bạn

NƯỚC ÉP SAUERKRAUT- đổ vào thức ăn để giúp tiêu hóa

CHANH - giúp tăng tiết nước bọt và axit dạ dày, cũng giúp làm tan sỏi mật

DẤM TÁO - thêm vào bất cứ cái gì mà bạn có thể ăn

VITAMIN B-3 (Niacin) một loại vitamin liên quan đến tiêu hóa tốt, giúp dạ dày tạo ra HCL

NHAI KỸ THỨC ĂN – GIÚP ÍCH CHO NÃO BỘ

Bạn có biết rằng nhai kỹ giúp rèn luyện cơ bắp ở đầu và cổ, làm tăng lượng máu cung cấp cho não, (cần nhiều oxy hơn nhiều lần so với phần còn lại của cơ thể) . Bạn càng nhai kỹ thì não càng hoạt động tốt.

LÔ HỘI - giúp ích như một loại thuốc tẩy, làm dịu và chữa lành vết loét dạ dày. Lô hội là một trong những cây thực phẩm kỳ diệu nhất trên hành tinh. Thật tuyệt vời, nó giống như người ngoài hành tinh đặt nó ở đây. Nó tồn tại mãi mãi. Cửa hàng trong nhiều tháng - cắt nó và nó tự chữa lành! Đó là một loại cây thông minh - nó có thể cho biết sự khác biệt giữa các tế bào bình thường (mà nó kích thích) và những thứ xấu như virus, ung thư, bệnh bạch cầu hoặc HIV - mà nó không lây lan. Nó được sử dụng trong điều trị AIDS. Đó là thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, tốt cho bệnh nấm candida, ký sinh trùng, hội chứng mệt mỏi, đau cơ xơ cứng, dị ứng, viêm khớp và các tình trạng da như bệnh chàm, bệnh vẩy nến. Nó giúp loại bỏ chất thải độc hại, có EFA và là chất chống viêm mạnh mẽ giúp dạ dày và ruột kết, giúp làm sạch. Nó giúp mọi bộ phận của cơ thể tự làm sạch. Nó giúp các tình trạng như khó tiêu, trào ngược axit, IBS, viêm đại tràng, bệnh Crohn và loét. (giảm 80% vết loét!) Nó làm giảm cholesterol và chất béo trung tính, giúp chuyển hóa chất béo và rất tốt cho ... tôi bắt đầu từ đâu nhỉ - bệnh tiểu đường, đau

thắt ngực, đường huyết, cholesterol, mụn trứng cá, AIDS, dị ứng, thiếu máu, động mạch, viêm khớp, nấm da chân, hôi miệng, hói đầu, nhiễm trùng bàng quang, viêm phế quản, bầm tím, bỏng, thoái hóa khớp, ung thư, candida, đục thủy tinh thể, lở loét, đau bụng, viêm đại tràng, táo bón, vết đứt, viêm bàng quang ...

Lô hội có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzyme và những thứ chúng ta chưa từng khám phá. Hãy bôi nó trên da của bạn và nó ngấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, có tác dụng ngay lập tức. Nói về VỎ- Lô hội là chất liệu vỏ kỳ diệu - nó giàu silic hữu cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch mạnh mẽ, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn, trong khi chữa lành ung thư da, trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin.

ĐU ĐỦ - hỗ trợ tiêu hóa và giúp điều trị viêm ruột

QUẢ BÁCH XÙ - cải thiện tiêu hóa để hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn.

TIỂU HỒI CẦN - hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch chất nhầy

MÓNG MÈO: Một loại thảo mộc rừng nhiệt đới với rất nhiều công dụng. Nó chứa một chất kiềm oxindole giúp các tế bào bạch cầu ăn những thứ xấu. Nó giúp sửa chữa DNA, làm sạch đường ruột và chữa lành tất cả các loại rối loạn đường ruột và tiêu hóa như loét, bệnh Chrohns, viêm túi thừa, hội chứng rò rỉ ruột và viêm đại tràng. Giàu polyphenol chống oxy hóa và một số steroid thực vật như beta - sitosterol, móng mèo có hiệu quả đối với sức khỏe tim mạch và mất cân bằng hormone như sưng tuyến tiền liệt và PMS. Nó cũng tốt cho bệnh thấp khớp, ung thư, dị ứng, candida, mụn rộp sinh dục, bệnh giời leo, HIV, nhiễm trùng bàng quang và ngộ độc môi trường. Một loại thảo mộc tuyệt vời có xung quanh ta.

TRÁI NHÀU đã được sử dụng như một cây thuốc chính của người dân đảo Polynesia trong hàng ngàn năm. Nó có hiệu quả đáng kinh ngạc chống lại các bệnh thoái hóa chủ yếu như tiểu đường type II, huyết áp cao, bệnh tim, viêm khớp, rối loạn tiêu hóa, cảm lạnh, cúm, nhiễm trùng xoang, đau đầu, vấn đề về tâm thần, rối loạn da và nhiều hơn nữa. Trái nhàu có tác dụng chống khối u, tác dụng chống viêm, sửa chữa và phục hồi tế bào và tăng cường hệ thống miễn dịch. Một thuốc giảm đau tuyệt vời cho những bệnh như hội chứng ống cổ tay và đau thần kinh tọa. Đặc tính kháng khuẩn chống lại E Coli, vv Nó có đầy đủ các loại vitamin, khoáng chất, các nguyên tố bí ẩn, enzyme, đồng enzyme, sterol thực vật, chất chống oxy hóa và bioflavonoid. Hãy thử và ăn nó như một trái cây sấy khô đông lạnh để đạt hiệu quả cao nhất.

CATECHIN - một loại "polyphenol" thực vật, được tìm thấy với số lượng lớn trong quả mâm xôi, dâu tây, lựu nho, quả việt quất và trà xanh. Nó phá vỡ các

chuỗi chất béo gốc tự do, ngăn ngừa tổn thương DNA và bảo vệ chống nhiễm trùng tiêu hóa và hô hấp. Catechin trà xanh mạnh hơn 50 lần so với Vitamin E và C

CÂY DU TRƠN – Làm mềm và giúp làm dịu màng nhầy của đường tiêu hóa GAMMA ORYZANOL- hệ thống chống oxy hóa

BẠC HÀ MÈO- hỗ trợ tiêu hóa và tốt cho viêm và đau

THAN CỦI- giúp loại bỏ độc tố và giảm khí

ĐẤT SÉT BENTONITE giúp loại bỏ cholesterol xấu, dầu mỡ, dầu, vv Hãy dùng nó trước bữa ăn "xấu" và cả sau đó. Tôi có một sản phẩm tên là Charconite đó là than củi và bentonite charconite.com

NHỊN ĂN: giúp ích cho tiêu hóa. Hệ thống tiêu hóa cần nghỉ ngơi giống như cơ bắp

YOGA và DANCE: giúp ích cho tiêu hóa

APPLE PECTIN giúp ích cho tiêu hóa .

ÁNH MẶT TRỜI: giúp ích cho tiêu hóa

Vi lượng đồng căn - Capsicum, Nux Vomica

Muối tế bào- NATRUM MUR- natri clorua- điều chỉnh độ ẩm trong tế bào. Thiếu hụt gây ra mệt mỏi, ớn lạnh, thèm muối, đầy hơi, toát mồ hôi, dịch tiết từ da, mắt, niêm mạc, chảy nước mắt, chảy nước bọt và phân chảy nước. Hữu ích cho da khô nứt, lở loét, mụn nước, vết rộp.

Canxi Phos-canxi photphat

KHÓ TIÊU

Dấu hiệu- chuột rút, tiêu chảy, khí.

Nhiều người nghĩ rằng khó tiêu là do quá nhiều axit dạ dày, điều này thật ngớ ngẩn bởi vì nếu axit dạ dày của họ đủ mạnh, họ sẽ không gặp vấn đề gì trong việc tiêu hóa bất cứ thứ gì!

NGUYÊN NHÂN

- Axit dạ dày thấp y
- nấm men candida
- căng thẳng
- Thực phẩm chiên rán béo
- đường

Thực phẩm "không đường" (đặc biệt là sorbitol)

- trộn các loại thực phẩm khác nhau

- snacks ăn nhẹ vào đêm khuya

- sôcôla thương mại

- nước sốt nhiều kem hoặc đường

- Rượu

- hút thuốc

- cà phê, cafein

Động vật có vỏ

- Tất cả các sản phẩm động vật

- Enzyme thấp

- bánh mì và sản phẩm từ lúa mì

- thịt giả làm từ protein đậu nành thủy phân

Nếu bạn đã là một người ăn thực phẩm thô và bị đầy hơi - đó là vì bạn đang ăn quá nhiều đồ ngọt (chi thùa, mật ong, nước ép trái cây, v.v.) hoặc không nhai kỹ thức ăn thành một chất lỏng và axit dạ dày của bạn có lẽ quá yếu. Cellulose thực vật rất khó phân tách và tiêu hóa, vì vậy cách tốt nhất để có được tất cả những gì tốt nhất từ rau xanh là trộn hoặc ép chúng. Căng thẳng cũng là một lý do lớn vì tuyến thượng thận khỏe mạnh là cần thiết để giúp sản xuất axit dạ dày. Nhiều người ăn uống thô cũng uống nước kiềm nghĩ rằng họ đang làm điều gì đó tốt, thực tế là làm mất axit dạ dày và làm cho mọi thứ tồi tệ hơn, giúp candida và vi khuẩn HP phát triển.

CẦN PHẢI LÀM GÌ

- Than củi hoặc charconite để hấp thụ độc tố và khí charconite.com

- Tái tạo axit dạ dày (xem ở trên)

- RẤT NHIỀU KEFIR và PROBIOTICS (tốt nhất là là loại không có sữa)

- Đắng như trong công thức gan của tôi MarkusLiverFormula.com

- Muối biển Celtic

- Vitamin B

- Kẽm 50 mg với thức ăn

- TMG trimethylglycine

- Enzymes

- Lô hội

Không ăn uống gì ngoài táo và ép táo (pectin hấp thụ những thứ xấu và là nguồn chất xơ tuyệt vời). Nó có tác dụng. Thực sự giúp làm sạch nếu bạn tiếp tục trong nhiều ngày

Quế giúp điều trị khó tiêu

- Cây du trơn
- Trà Marshmallow
- Bột mận Umeboshi
- Thảo dược đắng
- L-Glutamine 1000-2000mg
- Củ nghệ
- Spearmint
- Cỏ linh lăng
- Hoa cúc La mã

Trà khoai lang dại rất tốt nếu bạn đã ăn quá nhiều đường

CÂY BẠC HÀ- làm giảm khí, khó tiêu, ợ nóng, trào ngược axit, chuột rút, co thắt, đau bụng, buồn nôn và bất cứ thứ gì khác liên quan đến thực phẩm. Bạc hà làm dịu toàn bộ hệ thống tiêu hóa.

GỪNG - tuyệt vời cho tiêu hóa, khó tiêu, ợ nóng, tiêu hóa và co thắt ruột, khó tiêu, đầy hơi, buồn nôn, say tàu xe, ốm nghén, đau bụng, nôn, đau, viêm và bất cứ thứ gì khác liên quan đến thực phẩm. Đây là thứ rất tuyệt vời.

CHIẾT XUẤT LÁ ATISO- bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ, tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và việc tiêu hóa lưu thông, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ nóng

Diệp hạ châu *** - Thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru. Hãy đọc thêm về loại thảo dược tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và lối sống. Có thể uống dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ được báo cáo từ bất cứ ai ngoại trừ có thể bị chuột rút trong khi sỏi bị trục xuất. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống. Đề nghị sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

Cell salt- NATRUM PHOS- sodium phosphate- regulates pH balance. Imbalance

Cell salt- NATRUM PHOS- natri photphat- điều chỉnh cân bằng pH. Mất cân bằng biểu hiện bằng lưỡi đóng bợn, da ngứa, dạ dày chua, mất apetite, tiêu chảy và đầy hơi. Xúc tác axit lactic và nhũ tương chất béo.

NẤM ĐẦU KHỈ (nấm) Hericium erinaceus, tốt cho táo bón và khó tiêu

HÃY NHỚ ĐỌC VÀ THEO DÕI HEAL YOURSELF CHẾ ĐỘ ĂN VÀ PHONG CÁCH SỐNG! HealYourselfbook.com

LIÊN QUAN TỚI MIỆNG

Nướu chảy máu và đau tim- Chảy máu nướu răng? Những người mắc bệnh nha chu (bệnh nướu răng) có khả năng bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và làm sẹo động mạch, dẫn đến tắc nghẽn động mạch, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột và tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimer và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Các độc tố và tình trạng viêm do vi khuẩn nha chu xâm nhập vào dòng máu và khiến gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein (CRP), dù tin hay không thì mức độ CRP là cách dự đoán các cơn đau tim chính xác hơn so với mức cholesterol. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu - hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng NGAY BÂY GIỜ. Sau đó, DỪNG ăn tinh bột chế biến sẵn có đường nấu chín và các sản phẩm từ động vật. Hãy súc miệng bằng hydro peroxide và sử dụng một vài thứ như hỗn hợp baking soda, cayenne, muối biển. Hãy dùng chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn - sử dụng WATER PIC. Hãy làm sạch máu và gan của bạn bằng cách nhịn ăn, thảo dược và làm sạch ruột nghiêm túc. Điều này rất nghiêm trọng. Đừng xem nhẹ việc chảy máu nướu.

ĐIỀU TRỊ TỦY RĂNG Trong vài năm gần đây, một trong số những tin tức y tế đáng ngạc nhiên nhất là phát hiện ra rằng vi khuẩn từ miệng dường như có ảnh hưởng rất lớn gây ra các bệnh về tim, gan, thận và tình trạng tự miễn khác nhau bao gồm lupus, viêm khớp dạng thấp và xung huyết suy tim. Khi người ta đã nhổ răng, có một lỗ còn lại trong hàm (được gọi là lỗ hổng) hầu như luôn bị nhiễm trùng rất nặng, mà người ta thường không để ý tới. Vi khuẩn và vi rút bắt đầu sinh sôi nảy nở trong đó và sau đó lây lan khắp cơ thể gây ra tất cả các tình trạng sức khỏe từ bệnh tim, gan và thận đến ung thư. Sự hiện diện của một loại vi khuẩn cụ thể và sự kết hợp của các loại vi khuẩn trong túi nha chu dường như cũng là nguyên nhân gây ra hội chứng mạch vành cấp tính (ACS). Theo một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí nha chu. Bệnh nướu răng đã là tồi tệ lắm rồi, nhưng tủy răng còn tồi tệ hơn theo cấp số nhân vì vi khuẩn đang ẩn nấp trong một lỗ được bảo vệ thì sẽ rất khó mới tiếp cận được. Hầu như tất cả các lỗ sâu răng được thử nghiệm hoặc sinh thiết đều cho kết quả có liên quan đến mô chết, mô hoại tử và độc tính cao.

Tiến sĩ Weston Price là một nhà nghiên cứu nha khoa nổi tiếng dẫn đầu một nhóm nghiên cứu y tế về mối quan hệ giữa răng-chân răng và các tình trạng sức khỏe mãn tính. Thông qua một loạt các ca lâm sàng và thí nghiệm được ghi chép rõ ràng, nhóm nghiên cứu của ông đã phát hiện ra rằng tủy răng tích tụ vi khuẩn thải ra các độc tố, đủ mạnh gây ra các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, viêm khớp, bệnh thần kinh, bệnh thận v.v. . Tiến sĩ John Diamond(MD), một trong những người sáng lập hiệp hội nội nha đã xem xét nghiên cứu của Tiến sĩ Price và những người khác và đồng ý với kết quả của họ. Tiến sĩ John Diamond (MD) nói rằng TẤT CẢ bệnh nhân

bị ung thư vú mà ông đã kiểm tra đều bị viêm tủy răng liên quan đến vùng vú trên kinh tuyến năng lượng tương ứng. Nhiều em bé sinh non vì điều này. Nhiều bác sĩ và nha sĩ thông qua kinh nghiệm của họ với bệnh nhân đã đi tới kết luận tương tự. Họ đã có nhiều bệnh nhân có tình trạng sức khỏe như vậy được cải thiện đáng kể sau khi điều trị tủy răng hoặc sâu răng cùng với các biện pháp giải độc khác. Một nghiên cứu hợp tác của Viện công nghệ Bắc Carolina sử dụng các xét nghiệm tiên tiến được phát triển bởi Phòng thí nghiệm Affinity đã chứng minh các cơ chế mà sâu răng có thể gây ung thư.

Khí (xem thêm Dị ứng thực phẩm)

Giọng nói có mùi có thể buồn cười với một số người, nhưng nếu nó kéo dài hơn vài giờ và bạn bị thường xuyên, thì về cơ bản, bạn đang thối rữa bên trong, lão hóa nhanh hơn bình thường, khả năng phòng vệ miễn dịch của bạn đang xuống sức, sẽ khiến bạn gặp nhiễm trùng nguy hiểm và bệnh tật và hãy dùng một ít nấm men candida để kích hoạt. Đầy hơi? Mệt mỏi nhiều? Nếp nhăn hiện lên? Đau ngực?

Khí, khó tiêu và ợ nóng có nghĩa là thức ăn không được tiêu hóa và đồng hóa, thường là do axit dạ dày yếu, men yếu và thiếu hệ vi khuẩn đường ruột (probiotic) – lợi khuẩn. Vì việc đun nóng và nấu nướng giết chết các enzyme, điều này sẽ không có gì ngạc nhiên. Vì hầu hết mọi người không sạch sẽ và khỏe mạnh, họ có vi khuẩn và ký sinh trùng bên trong, và vì cơ thể chúng ta không thể đồng hóa thức ăn, nên vi khuẩn có một bữa tiệc buffet. Khi chúng hoạt động, khí hình thành ... đặc biệt là khi chúng ta ăn nhiều carbs có đường (lúa mì, bột, v.v.) Nấm Candida Albicans là một loại nấm men hung dữ khó chịu đột biến thành một loại nấm nguy hiểm lây lan khắp cơ thể bạn. Khi bạn ăn bánh mì, đường, carb và bất cứ thứ gì làm bằng bột mì, nó sẽ ăn candida và nó phát triển rất mạnh (giống như bánh mì phồng lên. Sự tăng trưởng lên men này gây ra khí và đầy hơi. Nếu bạn bị đầy hơi ngay sau khi ăn, thì men có thể đang phát triển rất nhanh trong cơ thể bạn.

Chế biến thực phẩm lên men nuôi cấy, dùng kefir không sữa và probiotic thường xuyên hơn sẽ là một khởi đầu tốt. Hãy đảm bảo rằng bạn đang nhận được nhiều chất xơ trong chế độ ăn uống của bạn. Hãy nhớ rằng mặc dù một số nguồn chất xơ như psyllium và bông cải xanh có thể tạo ra nhiều khí hơn. Cám, nhựa cây, chất xơ từ táo, chất xơ từ gạo, vv là những lựa chọn tốt hơn.

Không biết cách kết hợp thực phẩm là một vấn đề lớn. Thịt mất nhiều thời gian để tiêu hóa, vì vậy khi chúng ta bỏ một ít carbs hoặc trái cây lên trên (tiêu hóa nhanh hơn nhiều), kết quả là thối rữa và đầy hơi. (như thịt và cơm hoặc khoai tây hoặc bánh mì). Cách khác để giải quyết nhanh chóng vấn đề về khí và tiêu hóa là bỏ một số thức ăn béo, cay, đường, lúa mì, sữa, caffeine, soda hoặc rượu. Ngay cả bột mì trong nước uống hoặc kem đánh răng cũng gây ợ nóng. Vâng

Chúng ta càng lớn tuổi, axit dạ dày càng yếu, do đó làm suy yếu tiêu hóa. Người có lối sống hiện đại điển hình ở tuổi 65 có HCL ít hơn 85% so với tuổi 35! Bạn có tin được không?! Điều này bắt đầu một phản ứng dây chuyền khó chịu - protein không tiêu hóa tốt, vì vậy hơn hai phần ba thực phẩm bị lãng phí và không được sử dụng. Thay vào đó, nó lên men, xấu đi và gây ra khí, làm cho cơ thể vốn đã nhiễm độc axit trở nên nhiễm độc nặng hơn.

Hãy ngừng sử dụng các thuốc kháng axit và nước kiềm - chúng trung hòa axit dạ dày của bạn, mất đi lớp bảo vệ của bạn khỏi vi trùng và khả năng tiêu hóa thức ăn. Hãy ngừng những việc điên khùng lại. Nhiều loại thuốc kháng axit có chứa nhôm gây táo bón, các vấn đề về xương, sỏi thận và oh yeah- Alzheimers. Các yếu tố gây khó tiêu bao gồm đồ ăn nhẹ vào đêm khuya, sôcôla, đồ chiên rán béo, đồ tráng miệng hoặc nước sốt đậm đà, rượu, thuốc lá, cà phê, nhiều kẹo sorbitol không đường (chuột rút và tiêu chảy)

Hãy cảnh giác với các sản phẩm chất xơ có chứa FOS Có một loạt các công ty tham lợi nhuận trong lĩnh vực y tế tích cực bán các sản phẩm chất xơ có chứa FOS (fructooligosacarit) tuyên bố đây là công cụ tuyệt vời và nó cung cấp cho probiotic và sau đó liệt kê tất cả lợi ích của hệ thực vật đường ruột và chất xơ tốt cho sức khỏe. Điều họ KHÔNG nói với bạn là FOS là một loại đường tinh luyện phân tách nuôi dưỡng men Candida. Vâng, nó là một chất xơ và nó nuôi dưỡng probiotic, nhưng nó cũng nuôi Candida nhiều hơn nữa! Lý do các công ty bán nó rất chạy và mọi người thích mua nó là vì nó có mùi vị GIỐNG NHƯ ĐƯỜNG TINH KHIẾT. Nó gây nghiện, đó là lý do tại sao! Đây không phải là cách để có được chất xơ. Rễ cây rau diếp xoăn (FOS được chiết xuất từ đây) không ngọt như đường. Có một sự khác biệt lớn giữa rễ rau diếp xoăn khô và FOS. Nếu bạn đã từng thử một sản phẩm chất xơ với FOS, bạn sẽ biết tôi đang nói về điều gì. Phản ứng đầu tiên của bạn là WOW! Điều đó thật tuyệt! Tôi bán một lối sống lành mạnh! Điều này thật tuyệt!" Vì vậy, bạn uống thứ đó và bắt đầu xì hơi như điên và bạn trông như có thai chín tháng. Sau đó, bạn bắt đầu có vấn đề tiêu hóa kỳ lạ khi đi vệ sinh. Các nấm men đang phát triển như điên trong bạn! Đây không phải là khỏe mạnh! Chất xơ đến từ việc ăn táo, hoặc nhóm hạt lanh hoặc hạt chia hoặc vỏ cam quýt hoặc bông cải xanh hoặc atisô hoặc trong trường hợp ăn rễ cây rau diếp xoăn hoặc nghiền bột toàn bộ rễ cây rau diếp xoăn! Sản phẩm chất xơ của tôi không có gì khác ngoài TOÀN BỘ những loại thực vật trồng được, nuôi dưỡng probiotic chứ không phải nấm men. Tìm hiểu thêm tại MarkusFiber.com.

Khi nào thì khí và đầy hơi là tự nhiên và bình thường. Hãy lưu ý rằng BẤT KỂ chất xơ nào có thể gây ra khí và đầy hơi và đây là lý do tại sao. Nguồn thực phẩm chính cho nấm men Candida là đường và carbs tinh chế, và nguồn thực phẩm chính cho probiotic (hệ thực vật đường ruột tốt) là CHẤT XƠ. Khi bạn ăn chất xơ, bạn đang cho ăn HÀNG TỶ vi sinh vật trong ruột của mình - điều đó có nghĩa là

hàng tỷ sinh vật nhỏ ăn, tiêu hóa, ị và xì hơi bên trong bạn. Điều này là bình thường đối với tất cả các sinh vật sống. Bạn cần những kẻ này - Chúng là quân của bạn, chiến đấu để giữ cho bạn khỏe mạnh và đội quân đó cần được cho ăn và bất cứ thứ gì ăn cũng tạo ra phân và rắm. Điều này gây ra sự tích tụ khí bên trong bạn, nhưng nó chỉ là tạm thời. Khí được tạo ra từ probiotic không phải là thứ xấu. Hãy lưu ý rằng bạn có thể không thích chướng bụng trong vài giờ, nhưng sáng hôm sau khi bạn thức dậy, có lẽ bạn sẽ sáng sủa và nhìn đẹp hơn bao giờ hết!

Nguyên nhân gây KHÍ

• hệ thực vật đường ruột yếu (không đủ probiotics) như Acidophilus

• Candida (men)

• tinh bột, lúa mì

• Đường

• rượu

• thức ăn chín

• quá nhiều chất xơ

• sản phẩm chất xơ có chứa FOS

• phối hợp thực phẩm sai

• ăn quá nhiều

• ăn quá nhanh

• Dị ứng thực phẩm

• táo bón

• các vấn đề về đường ruột

• các vấn đề dạ dày

• vấn đề về túi mật

• Thiếu vitamin B

• ký sinh trùng

• căng thẳng

CÁCH LÀM:

- Thực hiện tháo thụt, loại bỏ khí, NHỊN ĂN , như trong mục NGAY LẬP TỨC

- BẠC HÀ *** trà hoặc chiết xuất dạng nước – tác dụng nhanh. Dầu bạc hà cũng tốt.

- NHIỀU Probiotic, KEFIR, v.v ... Hãy thử và sử dụng CÁC LOẠI KHÔNG CÓ SỮA (đậu nành hoặc dừa)

- Prebiotic- cám gạo, chất xơ táo, hạt lanh, hạt chia, vỏ cam quýt, atisô

- Than củi là một cách nhanh chóng để hấp thụ khí.

- Bentonite cũng giúp hấp thụ (hoặc đơn giản là uống CHARCONITE- hỗn hợp than / bentonite của tôi) charconite.com

- Ngâm hạt ANISE trong nước trong 10 phút và uống (lạnh hoặc như trà)

- Ngừng ăn thực phẩm xấu và các thực phẩm phối hợp sai.

- Tránh các thực phẩm béo, chiên, cay, đồ có đường, hút thuốc, cà phê

- Bột Asafoetida tác dụng nhanh

- ENZYMES !!!! ***

- Quế cũng có ích

- Bromelain

- Tảo Chlorella

- Đu đủ (nhiều enzyme)

- GỪNG ** - làm sạch khí, kích thích tiêu hóa

- Vitamin B giúp giảm khí. Thiếu vitamin B thường là một nguyên nhân, do căng thẳng. Công thức xanh của tôi chứa nhiều vitamin B MarkusGreen.com

- Cỏ- (lúa mạch, cỏ lúa mì, cỏ linh lăng)

- Tảo biển

- Gia vị là các thuốc kháng axit tự nhiên giúp loại bỏ khí gas - cho vào nước và uống - đinh hương, gừng, quế, nhục đậu khấu, hoa hồi

- Rau mùi tây

CHẤT XƠ- làm giảm cả táo bón và tiêu chảy, bằng cách điều chỉnh hệ thống - nó không phải là thuốc nhuận tràng) Nếu bạn bị viêm túi thừa và hội chứng ruột kích thích, chất xơ là phương pháp điều trị chính.

Đối với chứng khó tiêu và ợ nóng - không ăn gì ngoài táo và nước táo trong vài ngày có tác dụng nhanh

- Lô hội

- Bột mận Umeboshi
- Cây du trơn
- Trà Marshmallow
- Các loại thảo mộc đắng hoặc cây đắng Thụy Điển
- L-Glutamine 1500mg
- Củ nghệ
- Giấm táo trong các bữa ăn (nếu bạn cần thêm axit dạ dày)
- Các loại trà giúp tiêu hóa - bất kỳ loại bạc hà nào
- Cỏ linh lăng
- Trà hoa cúc- nếu bạn ăn quá nhiều đường
- Ngâm đậu và các loại hạt qua đêm trong nước

DIỆP HẠ CHÂU *** - Thảo dược rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru. Đọc thêm về loại thảo dược tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và lối sống Có thể được uống dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ được báo cáo từ bất cứ ai ngoại trừ có thể bị chuột rút khi sỏi bị trục xuất. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống. Đề nghị sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

TOCOTRIENOLS (cám gạo hòa tan) vitamin B, vitamin E và axit amin. Thiếu hụt vitamin B đôi khi là nguyên nhân. Nếu bạn bị đầy hơi do thực phẩm thô sau khi làm sạch ruột, có nghĩa là bạn cần phải nhai thức ăn kỹ hơn !!! Thực phẩm thô rất giàu chất dinh dưỡng, chúng cần được trộn với các enzyme tiêu hóa trong miệng, nếu không nó sẽ lên men. Nếu bạn uống nước trái cây, hãy ngậm nó trong miệng trước khi nuốt.

Vi lượng đồng căn - Nux Vomica, Ignatia 6c, Lycopodium, Argen nit., Chamomilla, Nux mosch và Cinchona, Dioscorea 6c, Carbo veg.

Muối tế bào- **NATRUM PHOS** - natri photphat- điều chỉnh cân bằng pH. Mất cân bằng biểu hiện bằng lưỡi đóng bợn, da ngứa, dạ dày chua, mất apetite, tiêu chảy và đầy hơi. Xúc tác axit lactic và nhũ tương chất béo.

CHỨNG Ợ NÓNG

Sự phát triển quá mức của men trong dạ dày dẫn đến chứng ợ nóng do quá trình lên men từ nấm men. Quá trình lên men này dẫn đến việc sản xuất khí carbon dioxide, tạo ra sự đầy hơi. Khí cũng tạo ra áp lực lên cơ thắt ở đầu trên của dạ dày. Giống như các cơ bắp khác, cơ bắp này có thể trở nên mệt mỏi. Khi cơ bắp này mệt mỏi do chiến đấu với áp lực, cơ bắp thư giãn cho phép khí thoát ra thực quản.

Khi khí đi lên, dấu vết thực quản của axit dạ dày được mang theo gây ra chứng ợ nóng vì thực quản không có lớp màng bảo vệ mà dạ dày phải tự bảo vệ khỏi axit dạ dày (axit hydrochloric)

Có một số thứ có thể làm được. Ở châu Âu, thuốc tiêu hóa rất phổ biến để điều trị chứng ợ nóng. Đây là những loại thảo mộc có vị đắng, thường được bán ở dạng lỏng vì chúng phải đi vào để tiếp xúc với lưỡi mới có tác dụng. Thuốc đắng hoạt động bằng cách kích thích các thụ thể đắng ở mặt sau của lưỡi. Điều này lần lượt kích thích một dây thần kinh, được gọi là dây thần kinh phế vị. Điều này lần lượt làm tăng sản xuất axit dạ dày, bài tiết mật và bài tiết enzyme tuyến tụy. Chúng cũng có tác dụng làm sạch gan và tác dụng tăng mật , hữu ích trong việc làm tan sỏi mật dựa trên cholesterol. Vì thuốc đắng làm sạch gan, nên điều quan trọng là phải uống nhiều nước trong suốt cả ngày khi sử dụng chúng.

- Lô hội

- Các loại thảo mộc đắng hoặc thuốc đắng Thụy Điển

- L-Glutamine 1500mg,

- Củ nghệ,

- Giấm táo (nếu bạn cần thêm axit dạ dày)

GỪNG - tuyệt vời cho tiêu hóa, khí, buồn nôn, say tàu xe, đau bụng, khó tiêu, ợ nóng, tiêu hóa và co thắt ruột.

BẠC HÀ- (dầu hoặc lá hoặc trà) làm giảm khí, khó tiêu, ợ nóng, trào ngược axit, co thắt ruột, đau bụng, buồn nôn và làm dịu toàn bộ hệ thống tiêu hóa.

Quế cũng hữu dụng.

CHIẾT XUẤT LÁ ATISO- bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ, tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và giúp hệ tiêu hóa chuyển động, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ nóng

Vi lượng đồng căn - Nux Vomica

Muối tế bào- **NATRUM PHOS**- natri photphat- điều chỉnh cân bằng pH. Mất cân bằng biểu hiện bằng đóng bợn, da ngứa, dạ dày chua, mất apetite, tiêu chảy và đầy hơi. Xúc tác axit lactic và nhũ tương chất béo.

NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả ... DỪNG ăn và cho cơ thể nghỉ ngơi! Buồn nôn - cơ thể bạn đang cố gắng thiết lập tình trạng để bạn nôn ra thứ gì đó không phù hợp với cơ thể. Nếu bạn cố gắng kìm nén nó, nó sẽ cố gắng loại bỏ thông qua cửa sau (tiêu chảy). Nếu bạn uống thuốc chống tiêu chảy (làm khô bạn) thì nó sẽ gửi nó đến phổi nơi bị bao phủ chất nhầy và cố gắng trục xuất qua ho.

Nếu bạn dùng thuốc chống ho, nó sẽ gửi nó đến da của bạn, nơi nó cố gắng đẩy nó ra khỏi da bạn.

Lưu ý: uống kẽm khi bụng đói có thể khiến bạn buồn nôn. Luôn uống kẽm khi ăn.

BỆNH LÝ LIÊN QUAN TỚI DẠ DÀY- Viêm dạ dày mãn tính, Viêm dạ dày ruột, Loét dạ dày (xem thêm U, ruột, viêm túi thừa, Viêm đại tràng và Bệnh Chrohn)

TRIỆU CHỨNG

- tiêu hóa kém
- Triệu chứng ruột kích thích
- Đau bụng
- Đau ngực, ợ nóng
- Hơi thở giống hen suyễn
- Axit trào lên trong cổ họng
- Buồn nôn
- Nôn ra máu hoặc những thứ trông giống như bã cà phê

Nguyên nhân lớn nhất là ăn quá nhiều thực phẩm sai, quá nhanh, quá thường xuyên, trộn quá nhiều loại thực phẩm, căng thẳng, kháng axit.

Một số thủ phạm tồi tệ nhất là

- Thực phẩm chiên, béo
- colas
- Thực phẩm có đường
- Cà phê
-Rượu
- Thuốc có steroid
- Nấm men Candida
- Bánh mì, bất cứ thứ gì làm bằng bột mì

LỜI KHUYÊN

- KHÔNG rượu
- Không khói thuốc lá, caffeine, aspirin và tất cả các thực phẩm chiên rán

- Ngừng đồ ngọt

- VỊ ĐẮNG- những thứ càng đắng thì bạn càng có thể xử lý tốt hơn - như nha đam, cải xoong, thảo mộc

- Hóa chất trong thực phẩm và ớt cay là chất gây kích ứng

- Tránh thuốc cortico-steroid

- Ăn nhiều bữa nhỏ, không có bữa ăn lớn

- Men dinh dưỡng

- Aloe vera

- Sữa ong chúa, nhân sâm

- Nước ép cà rốt

- Thực phẩm và nước ép xanh

- Cà rốt và bắp cải là thuốc chữa bệnh dạ dày

Ginkgo Biloba trị viêm và giảm đau

- Trà và thảo dược để làm dịu ruột

- Pau D Arco

- Bạc hà

- Gừng

- Nhân sâm

- fo-Ti làm dịu thần kinh và làm dịu ruột (trong công thức KHÔNG TUỔI và công thức BUỔI TỐI của tôi)

- Glutamine

Đi dạo sau bữa ăn

Đừng ăn khi buồn bã, tức giận hoặc lo lắng

Làm dịu niêm mạc dạ dày và giảm chảy máu - Củ nghệ, Magiê, Silica, Sangre de Grado

Cân bằng PH dạ dày giúp cơ thể làm sạch - chất đắng và chanh, gamma-oryzanol (từ gạo), Flora FRUTIN bảo vệ thực quản khỏi tổn thương do axit dạ dày.

RAU HỌ CẢI, Các loại rau như mầm brussel, bông cải xanh, súp lơ, mù tạt và cải ngựa, có chứa -Sulforaphane có tác dụng giải độc các chất gây ung thư và ức chế khối u. Ung thư ruột già có thể giảm một nửa bằng cách ăn nhiều bông cải xanh. Mạnh hơn nữa là mầm bông cải xanh (mạnh hơn tới 50 lần so với bông cải

xanh trưởng thành) RAU HỌ CẢI chứa DIM (di-indolylmethane) một indole thực vật. DIM thực sự tốt trong việc cân bằng nội tiết tố - nó làm tăng các chất chuyển hóa estrogen tốt và các đặc tính chống oxy hóa bảo vệ tim và não. Nó hòa tan trong chất béo, vì vậy tốt nhất nên dùng một bữa ăn nhẹ với một số loại chất béo hoặc dầu lành mạnh. KHÔNG trộn với trái cây hoặc đường. Cấu trúc tương tự như estrogen, DIM giúp chống ung thư vú, PMS và điều trị ham muốn tình dục thấp ở nam giới. Nó giúp chống lại ung thư do hormone, tốt cho các vấn đề về tuyến tiền liệt và tử cung, giảm các triệu chứng PMS, thúc đẩy giảm cân, tăng khả năng của nam giới, giúp chống lại nhiễm trùng HP liên quan đến loét dạ dày và ung thư. Khuyến cáo 200-400mg

Than củi hấp thụ khí

CÂY LONG HUYẾT- nhựa cây từ cây long huyết trong rừng mưa nhiệt đới lưu vực sông Amazon ... để điều trị tại chỗ, và (pha loãng) như một phương thuốc cho các vấn đề về đường tiêu hóa, viêm loét và tiêu chảy. Được sử dụng bên trong và bên ngoài để ngăn chặn xuất huyết. Hình thành lớp vỏ tại vị trí vết thương, tái tạo da và hình thành collagen mới. Tuyệt vời cho viêm loét (miệng, dạ dày, ruột), bệnh trĩ và cũng là một loại thuốc kháng vi-rút tuyệt vời.

Diệp hạ châu *** - Thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru. Hãy đọc thêm về loại thảo dược tuyệt vời này trong cuốn sách Chế độ ăn uống và lối sống. Có thể uống dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ được báo cáo từ bất cứ ai ngoại trừ có thể bị chuột rút trong khi sỏi bị trục xuất. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống. Đề nghị sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói

VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN - H-Nux Vomica, H-Pulsatilla

ĐU ĐỦ - hỗ trợ tiêu hóa và giúp ích khi ruột bị viêm

KẼM giúp ích tiêu hóa

CÂY DU TRƠN - giúp làm dịu màng nhầy của đường tiêu hóa

LÔ HỘI - giúp làm thuốc tẩy, làm dịu và chữa lành vết loét dạ dày và dạ dày

GAMMA ORYZANOL- chất chống oxy hóa hệ thống

CÂY ĐẠI HỒI- hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch chất nhầy

CỎ BẠC HÀ MÈO- hỗ trợ tiêu hóa và tốt cho viêm và đau

THAN CỦI- giúp loại bỏ độc tố và giảm khí

MAO LƯƠNG HOA VÀNG- chống viêm và giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và tiêu hóa

NHÂN SÂM- chất thích nghi hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc. Dùng nó trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn.

- Giúp bảo vệ chống lại cơn đau tim và bệnh tim, giảm huyết áp cao
- Tốt cho người bị loét dạ dày / niêm mạc dạ dày bị tổn thương do rượu
- Tác dụng giống như insulin đối với việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường
- Đặc tính chống lão hóa - bảo vệ chống lão hóa da và nếp nhăn sớm
- Chống lại nhiễm virus
- Kích thích hoạt động của tế bào sát thủ
- Giúp chống lại phóng xạ, kim loại nặng, các chất ô nhiễm trong không khí
- Lợi ích lâu dài về tinh thần và tâm lý.
- Cải thiện rõ rệt với người có vấn đề về tinh thần, trầm cảm
- Trí nhớ, sự tập trung, tỉnh táo và khả năng học tập được cải thiện
- Giúp trị chứng mất ngủ
- Giúp bệnh nhân Alzheimers
- Thảo dược trị chứng căng thẳng
- Cân bằng nội tiết tố và kích thích tình dục cho cả nam và nữ
- Một nguồn testosterone thực vật, làm tăng số lượng tinh trùng
- Hỗ trợ tuyến thượng thận và tuyến tiền liệt
- Tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) để cương cứng mạnh hơn giành cho nam giới bị bất lực.
- Tăng hiệu suất tim mạch để có năng lượng tình dục và tập luyện thể thao.
- Phụ nữ- giúp bình thường hóa hormone, để bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề do hormone.
- Có tác dụng giống estrogen tương tự như nội tiết tố nữ.
- Ngăn ngừa mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh và khó chịu thời kỳ mãn kinh khi giao hợp.
- Giúp phụ nữ có năng lượng tinh thần khi làm tình
- Lợi ích chống oxy hóa vô hạn với phụ nữ.

VẾT LOÉT

Đây là những lỗ trên niêm mạc dạ dày - thường do nhiễm vi khuẩn có tên Heliobacter Pylori (H. Pylori) gây ra, vi khuẩn khó chịu này gây ra 90% số ca loét dạ dày và tá tràng, aspirin và (thuốc chống viêm không steroid). Vi khuẩn bắt đầu phát triển nhanh khi axit dạ dày NSAIDS yếu do nước quá kiềm hoặc thuốc kháng axit hoặc căng thẳng. H-Pylori khá nghiêm trọng, dẫn đến loét (các lỗ thủng trong dạ dày và thậm chí là ung thư. Nó chui vào niêm mạc dạ dày và thải ra amoniac độc hại, làm cho axit dạ dày yếu hơn, bởi vì vi khuẩn muốn sống sót. Vì vậy, bạn cần phải tạo dựng lại axit dạ dày của mình.

Kẹo cao su mastic là loại thảo mộc hiệu quả nhất mà tôi biết đối với các vết loét do H. pylori gây ra. Nếu các vết loét là do sử dụng NSAID thì những thuốc này cần phải tránh. Các loại thảo mộc khác giúp chữa lành vết loét bao gồm lá chuối, cây anh thảo và gotu kola, cùng với rễ cây cam thảo, rất hữu ích cho vết loét và là chất chống viêm.

BISMUTH CITRATE- một khoáng chất được biết là hiệu quả trong việc cân bằng HP

HÃY TẠO DỰNG LẠI AXIT DẠ DÀY! – vitamin B - TMG trimethylglycine – kẽm – muối biển – Dấm táo

GERD (bệnh trào ngược dạ dày-thực quản)

GERD là axit dạ dày dâng lên vào cổ họng / thực quản một cách liên tục, làm xói mòn thực quản. Thông thường axit dạ dày được ngăn không cho vào thực quản bằng van - cơ thắt thực quản dưới (LES). Đôi khi mở không đúng lúc, hoặc yếu dần theo tuổi tác (chế độ ăn uống và lối sống sai lầm) hoặc căng thẳng. Ăn nhiều mỗi bữa cũng có thể gây ra điều này.

Một số loại thực phẩm gây ra giãn và mở, như trái cây họ cam quýt, sô cô la, cà chua, hành sống, tỏi, hạt tiêu đen LES, giấm, thực phẩm béo hoặc cay và đồ uống như nước ép cam quýt, caffein, đồ uống có ga và rượu. Hút thuốc cũng làm giãn van. Thừa cân và người mang thai cũng có thể bị bệnh này.

Thỉnh thoảng một số người mắc bệnh loãng xương nghiêm trọng, lồng ngực của họ bị xẹp, ảnh hưởng đến dòng chảy của thực phẩm. Điều này dẫn đến ung thư thực quản rất phổ biến hiện nay. Tránh các thuốc kháng axit - tất cả những gì chúng làm là che giấu các triệu chứng và cuối cùng tạo ra nhiều điều xấu hơn là tốt. Thuốc kháng axit và nước kiềm hạ thấp PH dạ dày, khiến dạ dày trở thành nơi sinh sản của tất cả các loại mầm bệnh (vi khuẩn, ký sinh trùng, v.v.) Chắc chắn có những thứ hiện đại như phẫu thuật nội soi nhưng hãy cẩn thận với các tác dụng phụ có thể là vĩnh viễn như tiêu chảy. Sẽ là khôn ngoan hơn nhiều nếu chỉ đơn giản là bắt đầu đối xử với cơ thể của bạn ngay.

Gerd cũng có thể là nguyên nhân gây ra chứng tương tự như chứng ợ nóng - sự phát triển quá mức của men trong dạ dày dẫn đến chứng ợ nóng do quá trình lên men từ nấm men. Quá trình lên men này dẫn đến việc sản xuất khí carbon dioxide, tạo ra sự đầy hơi. Khí cũng tạo ra áp lực lên cơ thắt ở đầu trên của dạ dày. Giống như các cơ bắp khác, cơ bắp này có thể mệt mỏi. Khi cơ bắp này mệt do chiến đấu với áp lực thì cơ bắp này thư giãn cho phép khí thoát ra thực quản. Khi khí đi lên, dấu vết của axit dạ dày trên thực quản được mang theo gây ra chứng ợ nóng vì thực quản không có lớp màng bảo vệ như dạ dày để tự bảo vệ khỏi axit dạ dày (axit hydrochloric)

Nguyên nhân hàng đầu của sự phát triển quá mức của nấm men trong dạ dày là chế độ ăn uống xấu gồm bánh mì, đường, các sản phẩm lúa mì, sữa, thực phẩm chế biến tinh chế, thuốc kháng axit, nước kiềm, kháng sinh, căng thẳng, không uống đủ nước, thiếu vitamin B và không đủ giấc ngủ thích hợp và nghỉ ngơi. Nhưng nguyên nhân chủ yếu là bánh mì, mì ống, bánh rán, bánh mì tròn, bánh quy, đường và đồ ăn vặt.

Nếu axit dạ dày tiếp tục ăn mòn lớp màng mỏng của thực quản, nó sẽ hình thành mô sẹo làm hẹp niêm mạc thực quản, gây ra vấn đề khi nuốt thức ăn hoặc thuốc. GERD cũng có thể gây ra bệnh hen suyễn, viêm phổi, khàn giọng và ho mãn tính.

NGUYÊN NHÂN:

- Ăn quá nhiều
- Sản phẩm lúa mì, bánh mì, gạo trắng, đường và carbs tinh chế
- Aspirin
- Thiếu hụt enzym
- Táo bón do chế độ ăn kém
- Thức ăn nhanh, chiên xào, thực phẩm từ sữa
- Thuốc kê đơn

TÍN HIỆU

- Đau ngực
- Đầy hơi sau khi ăn
- Ợ
- Nôn mửa ra sau khi ăn
- Khó nuốt
- Tăng huyết áp
- Loãng xương

BIỆN PHÁP

NHỊN ĂN là phương thuốc tốt nhất trong tất cả… vì vậy, hãy nhịn ăn và cho cơ thể nghỉ ngơi

- Ngừng ăn các thực phẩm theo danh sách trên
- Ngừng tất cả các thuốc kháng axit, thực phẩm bổ sung canxi và nước kiềm
- Chỉ ăn thực phẩm hoàn toàn tự nhiên. Hãy đọc và lafmt heo sách HealYourselfbook.com
- Nhiều lô hội tươi.
- Thảo dược đắng hoặc rau đắng Thụy điển
- L-Glutamine 1500mg
- Nghệ
- Dấm táo (nếu bạn cần nhiều axit dạ dày)
- Gừng
- Bạc hà
- Chiết xuất lá Atiso

THOÁT VỊ GIÁN ĐOẠN - khi một phần của dạ dày nhô ra qua thành cơ hoành, gây khó nuốt, đốt cháy axit trong cổ họng

PHẢI LÀM GÌ: Nếu bạn bị thoát vị gián đoạn, hãy thử điều này – uống đầy nước vào dạ dày của bạn, đứng trên ghế và nhảy xuống với một cái HUỴCH lớn - trọng lượng của dạ dày thường kéo phần trên nhô ra phía sau qua cơ hoành.

DỪNG TẤT CẢ CÁC THUỐC KHÁNG AXIT, bổ sung canxi và nước kiềm! NHỊN ĂN là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Ngừng ăn và cho cơ thể nghỉ ngơi!

HÃY UỐNG CHIẾT XUẤT VỎ CAM- 1000 mg mỗi ngày trong một tháng Hoặc chỉ cần ăn một ít vỏ cam quýt hoặc nướng chúng cho vào món salad của bạn

Hãy uống sản phẩm CHẤT XƠ của tôi- MarkusFiber.com

- Probiotic vào lúc đầu và cuối ngày
- Nâng cao đầu buổi tối
- Đừng ăn gì trong vòng 2-4 tiếng trước khi đi ngủ
- Nhiều nước ép cà rốt mỗi ngày.
- Tảo tiểu cầu (trong công thức xanh của tôi MarkusG Greens.com)
- Dứa và đu đủ để có enzyme
- Nước ép lô hội
- Thử giấm táo * nếu bạn không bị viêm loét *
- Ăn nhiều bữa nhỏ hơn, thường xuyên hơn, không ăn nhiều, ăn chậm

- Không nằm xuống sau khi ăn

- Đặt đất sét trên bụng

- Bentonite hoặc charconite charconite.com

- Tránh (thực phẩm làm nặng thêm)

- Cafe, sô cô la, thịt, rượu, soda, thực phẩm chiên, thực phẩm cay, carbs tinh chế, thực phẩm có đường, hạt, hạt, nước ép axit, nicotine

- keo ong và Glutamine 500mg 4x mỗi ngày (cũng làm giảm tính thấm của ruột non)

- Làm dịu mô viêm của niêm mạc dạ dày và thực quản

- Hoa cúc

- Pau D Arco

- Rễ cam thảo

- Cây du trơn

- Trà marshmallow

- Bromelain

- Enzyme

- Kẽm

- Vit A 25.000IU (nước ép cà rốt)

- Thảo dược đắng kích thích tiết axit dạ dày, làm sạch dạ dày - - Cây kế sữa

- Triphala

- Massage

CÂY LONG HUYẾT- nhựa cây từ cây long huyết trong rừng mưa nhiệt đới lưu vực sông Amazon ... để điều trị tại chỗ, và (pha loãng) như một phương thuốc cho các vấn đề về đường tiêu hóa, viêm loét và tiêu chảy. Được sử dụng bên trong và bên ngoài để ngăn chặn xuất huyết. Hình thành lớp vỏ tại vị trí vết thương, tái tạo da và hình thành collagen mới. Tuyệt vời cho viêm loét (miệng, dạ dày, ruột), bệnh trĩ và cũng là một loại thuốc kháng vi-rút tuyệt vời.

VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN - H-Nux Vomica, H-Pulsatilla

LIÊN KẾT CỦA NẤM CANDIDA

Nấm Candida là một phần tự nhiên của cơ thể. Thông thường hệ thống miễn dịch đặt Candida vào chế độ kiểm tra chủ yếu thông qua việc sản xuất axit (lactic và acetic) bởi hệ thực vật có lợi. Hãy để tôi nói lại một lần nữa. Các lợi khuẩn (được gọi là hệ thực vật, hoặc probiotic) tạo ra axit kiểm soát nấm candida. Các axit này vô hiệu hóa gen tăng trưởng Candida và giữ Candida ở dạng men tương đối vô hại. Trong môi trường kiềm, gen tăng trưởng Candida được kích hoạt và Candida chuyển đổi thành dạng nấm gây bệnh rất mạnh. Ở dạng nấm, Candida

phát triển như ngón tay gọi là sợi nấm cho phép nó đào sâu vào các mô gây tổn thương cho các mô và cơ quan. Cách giải thích đơn giản hơn là Candida chỉ trở thành vấn đề khi hệ thống miễn dịch ngừng hoạt động cho phép Candida áp đảo hệ thống miễn dịch. Kháng sinh là một tác nhân phổ biến gây ra vấn đề này vì kháng sinh tiêu diệt vi khuẩn Lactobacillus hình thành axit. Điều này làm thay đổi độ pH của một số mô sang trạng thái kiềm hơn, cho phép Candida tồn tại và phát triển.

TUYẾN GIÁP VÀ TUYẾN THƯỢNG THẬN

Quá trình lên men từ nấm và nấm men trong ruột non ngăn cản sự đồng hóa các chất dinh dưỡng quan trọng mà chúng ta cần để cơ thể hoạt động tốt. Việc thiếu chất dinh dưỡng này ngăn chặn tuyến giáp và tuyến thượng thận lấy nhiên liệu xây dựng mà họ cần để tạo ra hormone. Vì vậy, quy định nhiệt độ cơ thể của chúng ta không còn hoạt động nữa (bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm), ham muốn tình dục của chúng ta bị sụt giảm, tâm trạng của chúng ta rất mông lung, thường là cáu kỉnh, chúng ta bị lạnh tay chân, suy nghĩ não bộ trở nên mơ hồ. Một trong những sản phẩm mà candida tạo ra là rượu ethanol, được ghi nhận là gây tổn thương não và hệ thần kinh.

ĐAU XƠ CƠ

Khi hệ thống miễn dịch tấn công nấm, nó sẽ phá vỡ các tế bào nấm, giải phóng các chất vào hệ thống của chúng ta. Những hóa chất này ngăn cản khả năng thực hiện công việc của hormone tuyến giáp, dẫn đến đau cơ xơ hóa và hơn thế nữa.

ĐẦY HƠI VÀ KHÍ

Điều gì xảy ra khi bạn kết hợp đường với men? Bạn sẽ tạo ra khí. Các men nở.

Vì vậy, bất cứ khi nào bạn ăn bánh mì, ngô, bột yến mạch, bánh kếp, ngũ cốc, bánh quy giòn, pita, bọc, gạo, đậu hoặc bất kỳ loại ngũ cốc hoặc thực phẩm bột nào ... hãy nhớ rằng - đó đều đơn giản là những loại đường trong cơ thể bạn. Thời điểm mà nấm men chứa các carbohydrate đường huyết cao này, nó phồng lên, tạo ra một số thứ khác - rượu ethanol, carbon dioxide và các loại khí độc khác ... do đó đầy hơi và khí gas. Những thực phẩm này giống như xăng để đốt cháy khi nấm bị giữ lại bởi vì chúng là đường nhanh.

CƠ THỂ LẠNH- CẢNH BÁO Rượu ethanol do nấm tạo ra khiến người ta say rượu (một trong những lý do khiến người ta thèm những thực phẩm này). điều này dẫn đến trí não mơ hồ, trí nhớ kém, nói và suy nghĩ chậm. Một cơ thể khỏe mạnh có thể phá vỡ một lượng nhỏ ethanol, nhưng hãy nhớ rằng, candida cản trở sự hấp thụ chất dinh dưỡng, vì vậy các tuyến không thể sản xuất hormone và enzyme nữa để phá vỡ ethanol, vì vậy cơ chế điều chỉnh nhiệt độ cơ thể không còn hoạt động nữa. Đây là một dấu hiệu cảnh báo. Nhiệt độ cơ thể lạnh có thể có nghĩa là ethanol

đang bão hòa cơ thể bạn dẫn đến tổn thương não. (lưu ý: những người ăn thực phẩm thô với cơ thể sạch sẽ có cơ thể lạnh, điều này là tự nhiên và lành mạnh - đừng nhầm lẫn giữa 2 điều kiện)

MÁU VÀ SẮT

Khi nấm bắt đầu đâm thủng ruột, nó xâm nhập vào máu của chúng ta, hút sự sống ra khỏi các tế bào đó, dẫn đến thiếu sắt (thiếu máu), thiếu hụt hormone, iốt và axit amin (vấn đề về tuyến giáp như năng lượng thấp, trầm cảm, khó ngủ , miễn dịch, tình dục, cân nặng, tiểu đường, não, huyết áp, v.v.) Các lỗ hổng trong ruột khiến thức ăn khó tiêu (và nhiều nấm hơn) xâm nhập vào dòng máu. Những protein chưa tiêu này không được cơ thể công nhận, vì vậy nó tấn công chúng, gây viêm, dị ứng, viêm khớp và tất cả các loại bệnh tự miễn. Một dấu hiệu là quầng thâm dưới mắt. Câu trả lời không chỉ đơn giản là uống nhiều sắt hay iốt vì quá nhiều trong số đó cũng gây ra vấn đề xấu. Câu trả lời là ngừng cho candida ăn bánh mì, đường, sữa và thực phẩm lúa mì chế biến sẵn.

HOOC MÔN, PROGESTERONE

Nhiều phụ nữ dùng kem progesterone vì candida ăn progesterone và biến nó thành prednison, giết chết vi khuẩn ... đặc biệt là lợi khuẩn trong ruột. Mất đi progesterone khiến estrogen phụ nữ chiếm ưu thế. Sự mất cân bằng này dẫn đến tất cả mọi vấn đề, từ các vấn đề về tóc và da, đến mất độ săn chắc của vú, mãn kinh, mất ham muốn tình dục và cuối cùng là trầm cảm. Da trở nên nhạy cảm mỗi lần đụng vào nên mỗi khi thân mật gây ra đau đớn.

VIÊM NHIỄM VÀ MIỄN DỊCH

Hệ thống miễn dịch sử dụng các đại thực bào để tấn công kẻ xấu. Khi đại thực bào cố gắng ăn nấm, nấm sẽ tiết ra một loại enzyme hòa tan đại thực bào và cũng bắt đầu tiêu hóa các tế bào cơ thể của chúng ta, gây viêm và phá hủy các tế bào toàn bộ cơ thể. Điều này khiến cho hệ thống miễn dịch của chúng ta quá bận rộn và suy kiệt, nó không thể chống lại bất cứ thứ gì khác, cho phép vi khuẩn, virus và ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể chúng ta mà không kháng cự. Nhiều bệnh tự miễn dịch là kết quả của sự điên cuồng bỏ chạy này.

TRÀO NGƯỢC AXIT, CĂNG THẲNG

Khi nấm di chuyển qua ruột non vào dạ dày, nó làm suy yếu axit dạ dày (được thổi phồng lên do tuyến thượng thận bị suy yếu vì chúng không thể sản xuất các hormone thích hợp nữa, dẫn đến căng thẳng không kiểm soát được) Sự suy yếu này cũng làm suy yếu van cơ thắt tại đỉnh dạ dày, vì vậy axit bây giờ văng vào thực quản, đốt cháy và gây sẹo. Khi không có đủ axit trong dạ dày, van không thể đóng chặt. Lý do axit yếu hơn là nấm, hiện đã hoạt động trên toàn bộ hệ thống tiêu hóa, qua thực quản và cuối cùng đến miệng và vào xoang và não.

TAI, XOANG MŨI

Nấm khi vào tai gây ra tiếng ồn, ngứa, tiếng gõ. Hãy nhớ rằng, điều này không chỉ xuất hiện trên tai, mà theo thời gian,khi nó nấm đã đên tai thì nó sẽ lan khắp cơ thể ... toàn bộ hệ thống tiêu hóa đi qua dạ dày vào đầu. Điều này gây chảy máu vào xoang và não. Những người bị nhiễm trùng xoang không bao giờ lành - hãy nhớ rằng nấm yêu môi trường ẩm ướt ấm áp. Hầu như mọi người đều không thể loại bỏ nấm một khi nó xâm nhập vào đầu bạn, bởi vì điều này có nghĩa là họ đang có một lối sống và chế độ ăn kiêng đáng sợ. Nhiều người có những quả cầu nấm khổng lồ trong đầu. Đó đúng là một khối khổng lồ của nấm mốc đen nguy hiểm.

RỐI LOẠN MIỄN DỊCH

Các độc tố nấm mốc mà candida giải phóng gây nhầm lẫn cho cơ thể. Nhiều loại virut, ký sinh trùng và mầm bệnh khác có thể ẩn náu trong các chất độc hại che giấu này do nấm candida tạo ra. Epstein Barr (một loại virus herpes) chẳng hạn. Chlamydia. STDS. Bạn biết tên nó. Hãy để tôi nhắc lại rằng - nấm có thể che giấu nhiều loại virus khỏi hệ thống miễn dịch và cho phép chúng lây lan mà bạn không hề biết về nó.

Bạn không thể chỉ uống thuốc chống nấm hoặc kháng sinh. Vì một điều, nấm thích nghi và nấm men lây lan thậm chí còn nhanh hơn vì kháng sinh tiêu diệt lợi khuẩn, vì vậy mà bây giờ không có gì ngăn chặn nấm và nấm men! Máu có tính kiềm, vì vậy một khi nấm xâm nhập vào đó, nó sẽ phát triển như điên vì máu mang thức ăn cho cơ thể chúng ta (thay vào đó, giờ là cho nấm ăn) và nấm rất thích môi trường kiềm.

TUYẾN THƯỢNG THẬN, NĂNG LƯỢNG THẤP

Tất cả những cuộc chiến bên trong bạn làm cạn kiệt tuyến thượng thận, khiến bạn mệt mỏi. Với tất cả các chất dinh dưỡng bị candida cướp khỏi cơ thể, năng lượng của bạn giảm mạnh, do đó não của bạn sẽ gửi tín hiệu trợ giúp đến tuyến thượng thận để bơm ra bất kỳ năng lượng nào có thể. Hormon tuyến thượng thận chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp (chiến hay chạy) vì vậy chúng tạo ra rất nhiều nhiệt, dẫn đến bốc hỏa và đổ mồ hôi đêm.

Bí quyết để kiểm soát Candida là kiểm soát hệ thống miễn dịch. Một khởi đầu tốt cho điều này là sử dụng các probiotic, như kefir và prebiotic, như cám gạo và CHẤT XƠ, (Tôi đã tạo ra một sản phẩm chất xơ tốt với rễ Yucca, một lựa chọn tốt khác vì nó giúp tiêu diệt nấm men khi tạo ra công thức MarkusFiber, phù hợp cho sự phát triển của hệ thực vật. (Yucca là sản phẩm chất xơ của tôi).

Stress cũng ảnh hưởng xấu đến hệ thống miễn dịch, giúp Candida phát triển mạnh. Có nhiều khía cạnh của hệ thống miễn dịch, nhưng một vài lĩnh vực chính

cần tập trung vào là hệ thực vật và tuyến thượng thận. Để giải quyết tuyến thượng thận, vitamin C dạng thảo dược là quan trọng nhất. Tôi đề xuất siêu vitamin C thảo dược của tôi. Axit pantothenic vitamin B là chất dinh dưỡng quan trọng thứ hai cho tuyến thượng thận MarkusV VitaminC.com. Công thức xanh của tôi có 6000% RDA pantothenic acid! Các loại thảo dược thích nghi MarkusGreen.com là tuyệt vời để xây dựng tuyến thượng thận. Chúng bao gồm quả schisandra, rễ cam thảo, suma, ashwagandha, nhân sâm Siberia và astragalus. Chúng có sẵn trong công thức AGE-FREE của tôi LiveAgeFree.com Khi bạn xây dựng tuyến thượng thận, bạn cũng sẽ thấy rằng việc đối phó với căng thẳng sẽ trở nên dễ dàng hơn khi tuyến thượng thận tiết ra nhiều hormone chống căng thẳng. Vitamin C thảo dược, công thức xanh và công thức không tuổi là tất cả các phần của Bộ tuyến thượng thận của tôi, tại HealAnything.com hoặc Markus Products.com

HÃY ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ NẤM CANDIDA

Điều có thể tạo ra nhiều khác biệt hơn bất cứ thứ gì khác là….

THÁO THỤT ĐỂ GIẢI CỨU

Đừng né tránh việc tháo thụt! Đó là một trong những cách để kiểm soát mọi thứ trong ruột của bạn. Nếu những Candida NHANH NHẤT đã vượt quá tầm kiểm soát và vượt trội hơn so với men vi sinh đường ruột, thì cần tháo thụt ngay lập tức, bởi vì việc đó sẽ lập lại sân chơi. Nó rửa sạch hầu hết những gì trong ruột kết để mọi thứ cân bằng trở lại và có lượng candida và probiotc tương đương. Bây giờ tất cả những gì bạn phải làm là ngừng cho candida ăn đường, bánh mì, sữa, sữa chua, mì ống và carbs tinh chế, và bắt đầu cho probiotic đường ruột ăn thực phẩm từ thực vật và nhiều chất xơ. Bạn thậm chí có thể thêm một chút giấm táo vào nước thuốc xổ vì axit làm tắt gen tăng trưởng candida và probiotc phát triển mạnh trong môi trường axit nhẹ. Vì vậy, hãy lấy cái túi thuốc xổ mười đô la và một gallon nước và đi cài đặt lại mọi thứ ngay!___________________________________

Hãy nhớ rằng - không có đường tắt. Vấn đề dạ dày đến từ những gì bạn chọn để đưa vào miệng. Không phải hỏi “Tôi nên uống gì để chữa các vấn đề về dạ dày”, ... mà nên hỏi là “tôi phải DỪNG những việc gì gây ra các vấn đề về dạ dày!”